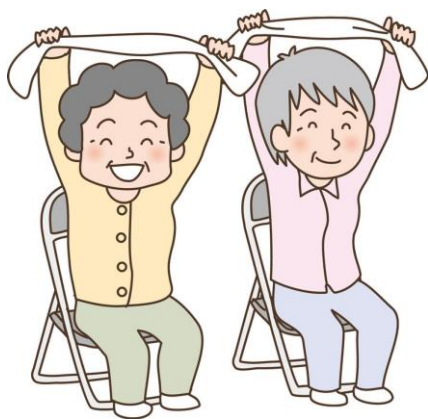


# 熱中症予防は 暑熱順化から

気温の高い日が多くなってくると、注意したいのが熱中症だ。本格的な夏が来る前に、暑さに強い体をつくり、予防のポイントを確認しておきたい。

総務省消防庁によると、昨年5～9月に熱中症で救急搬送された人は7万1029人。このうち半数を超える3万8725人が65歳以上の高齢者だった。搬送者数は例年7月に入ると急増するが、昨年は6月も暑く、前年を大きく上回った。

一般財団法人日本気象協会で「熱中症ゼロへ」のプロジェクトリーダーを務める泉沢里穂さんは「高齢者は体の機能の衰えで暑さを感じにくくなったり、体内の水分量が減ったりして、熱中症にかかりやすくなっている。早めに『暑熱順化』を進めて予防しましょう」と呼びかける。



暑熱順化は、体が熱さに慣れることだ。暑熱順化できた体は、発汗量や皮膚の血液量が増えて、体の熱を周囲に逃がしやすくなる。体温の上昇

を抑えられるため、熱中症になりにくい。軽く汗をかく程度の運動などを数日～2週間続けることで暑熱順化を促すことができる。

泉沢さんが勧めるのは、けがをしにくく、取り組みやすいウォーキングだ。週に5回、1回30分程度、少し汗をか



くくらの早歩きを行う。「できるだけ階段を使う」など実行しやすい目標を立てるとよい。早朝や夕方などの涼しい時間帯に行い、必ず飲み物を携帯しよう。



入浴も効果がある。2日に1回はじんわり汗をかく程度に湯船につかる。入浴の前後にはコップ1～2杯の水分を補給する。

このほか、ストレッチや筋トレも有効だ。泉沢さんは「大事なのは汗をかくことと続けること。無理せず、体調や気候を考慮しながらできることをやってください」と話している。

## 室温28℃、湿度65%以下が目安

熱中症予防には、環境作りも大切だ。日本赤十字社東京都支部の看護師、山口玲子さんによると、高齢者の熱中症は室内でも多く起きている。温度に対する感覚が鈍くなり、暑さを感じにくくなっていることが要因だ。まず用意したいのが、温湿度計。部屋の目につく場所に置いて温度は28℃、湿度は65%を超えたら、冷房を利用して調整する。

山口さんは「気温が25℃以下でも、湿度が80%を超えると熱中症の危険性は高まります」と注意を促す。水分補給も欠かせない。朝昼晩



の食後、おやつ時間、風呂の前後など、時間を決めてコップ1杯ほどの水分をとる。

## 文芸きらり

元会員の文芸作品を紹介する。

広報かつうらNo.939より

白きりラ朝陽まといて枝にゆれ

開演告げるベル鳴り渡る

十葉や灯り初めたる遠唄

伊達ひろみ

江澤茂子