

己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第16号

特集：今年の夏は暑すぎる！

近年、地球規模で温暖化が進んでおり、昔の夏と現在の夏では気温が2～3度上昇しています。数年前なら35度を超えるような猛暑日はひと夏に1日、2日あるかないかでしたが、今年の夏は毎日のように35度前後まで上昇しています。この暑さは10月頃まで続きます。今年の夏は今までとはちがう！ことをしっかり理解しましょう。

私の家は窓をあけるといい風が入るんです。

夜は涼しいのでエアコンを消して寝ます。

今まで大丈夫だったので

エアコンをつけると関節が痛くなるんです。

夜はトイレが近くなるのであまり水分は取りたくないんですよ。

あまり汗かいてないから大丈夫だと思うんだけど…






そんなに暑いから？

これ、全部、高齢者ならではの「暑さを感じにくくなる」という熱中症の危険信号なんです！

高齢になると、温度に対する感覚が弱くなるため暑さやのどの渇きを感じにくくなります。また、脳は暑いと判断すると、汗の量を増やして熱を逃がそうとするのですが、その反応も遅くなります。夜は涼しいは、すでに神話になりつつあります。ご自身の感覚や過去の経験にとらわれず、湿度や温度などを測って、目に見えるもので、熱中症の危険を判断しましょう。

参考）厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防対策法

エアコンなどの冷房器具を上手に利用する	温湿度を定期的に測る (目安:温度28℃湿度55%)	こまめに水分をとるようにしている	暑い時は無理をしないようにしている	暑過ぎる時はシャワーなどで体を冷やす
				

熱中症で搬送される方のほとんどがまさか自分が熱中症になるとは思わなかったと答えられています。油断せず、早め早めの注意で夏を乗り切りましょう。