

7/31 木

熱中症

救急搬送急増

連日、異常な猛暑が続いている。消防庁によると熱中症による救急搬送人員は、直近の7月17~23日の1週間で9190人(速報値)、昨年同時期の4078人(確定値)の2倍以上です。高齢者は注意が必要です。

日本医師会は26日の定例会見で、昨年6~9月に熱中症で亡くなった人は1387人で、「大炎暑に匹敵するような事態」と指摘。18年以降は死亡者のうち65歳以上の高齢者が占める割合が8割を越えていると発表を鳴らしました。

高齢者が熱中症になりやすいのは▽体内的水分量が減少しても、のどの渇きを感じづらい、水分補給が遅れる▽暑さを感じるセンサーが鈍っててしまうなどとされています。

こまめに水分

医療や福祉の専門家でつくる「教えて!『かくれ脱水』委員会」は、高齢者は▽体の水分貯蔵庫である筋肉の量自体が減少傾向に向かう▽食事量の減少に伴い水分摂取量が低下する――など大きな要因として挙げます。

私たちに必要な1日の水分量は一般に1500

環境省作成の熱中症予防行動ポスター

～21000才算され、その約半分を普段の食事によって摂取していると指摘。一休に蓄えられる水分量が少なくなっている高齢者は、1日3回の食事で水分と塩分などを適切にとることや、のどがかわいていなくてもじめに水分を補給することがとても重要」としています。

睡眠中にコップ1杯程度の汗をかくとされており、朝食を抜かずにじっくりすることを勧めています。

高齢者は屋内の日常生活で気づかないうちに脱水と栄養不足などが進み、熱中症になります。

高齢者はとくに注意を!!

就寝中に発症する人があります。暑さを感じながらも、体温計で体温を管理し、28度を目標にエアコンを利用することが勧められています。周囲の人の声かけが大切です。

判断の目安は

脱水状態を自分自身で判断できる目安があります。爪を指で押したときに白くなった後、ピンク色に戻るまでに2秒以上かかるたり、手の中の皮膚をつまんで、戻りが悪かったりするときは脱水状態の可能性があります。すぐに水分を補給します。

日本救急医学会は、症状を入力するだけで、熱中症の程度の判断と、対応方法や近隣の病院などが検索できるスマホ用アプリ「JOIN Triage」を開設しています。もしもの時のため、熱中症の危険性が高い状況で使ってほしいとされています。