

やすらぎの村

第三十六回 便り

熱中症にご注意！

熱中症対策は水分補給の準備だけでは不十分？

桜が散ってしまうとあつという間に初夏の陽気です。今年も熱中症の季節がやってきます。

熱中症は安全と思われる屋内、しかも夜間に多く発生しています(熱中症による死亡者の約40%が夜間)。日中の熱が建物の壁などに

吸収されて室内にこもりやすくなり、夜間は外気より気温が高くなることもあります。また、昼間の活動による影響が夜間に熱中症として

発症するケースも多くみられます。熱中症による緊急搬送患者の46%は65歳以上の高齢者です。その理由として、

①体内の水分が不足(高齢者は若

年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿が必要になる)

②暑さに対する感覚機能が低下(加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる)

③暑さに対する体の調節機能が低下(高齢者は体に熱がたまりやすく、若年者より循環器系に負担が大きくなる)

これらにより、熱中症対策にはこまめに水分補給をすることが大切となるのですが、夜間の尿意が心配、トイレに行くのが不安などの理由で水分を摂取しない高齢者が多数いらっしゃいます。

こういった場合、ポータブルトイレの活用をお勧めしています。夜間の排泄不安に対し、排泄の受け皿をつくることで、安心して水分補給と排泄を行うことができます。



やすらぎの村
☎0721-40-1601
デイサービスセンター
☎0721-40-1350
ホームページは
キタバ薬局 検索

「サービス付き高齢者向け住宅」ラフォートくみの木 「デイサービス」デイサービスくみの木



「高齢者になっても住みなれた地域ですっと暮らしたい」という思いをお手伝いし、やすらぎと笑顔が溢れる快適なシニアライフを応援します。

●お問い合わせ

「ラフォートくみの木」TEL072(367)6701

入居者様募集中！