



みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。毎日厳しい暑さが続いています。皆さんは自宅で冷房を使っていますか？「そんなに暑くないから」、「まだ大丈夫」と思っている方は要注意です。今回は毎年この時期にお話ししている熱中症対策のお話です。

高齢者は熱中症になりやすい？

ニュースなどでもよく聞くように、実際に熱中症になる割合は高齢者の方が圧倒的に多いです。それには、主に次のような原因が考えられます。

暑さや寒さに対する感覚が低下している

基礎代謝が低く、汗や喉の渇きを感じにくい

トイレが近いなどの理由で、あまり水分を摂らない

夏は室温に要注意！！！！

熱中症というと屋外でのイメージが強いですが、**高齢者が熱中症になる場所の半分以上が室内**と言われています。先に挙げた理由により暑さを感じにくく、気づかないうちに室温が上がり熱中症につながるのです。熱中症対策として、**室温が28℃を超えないように調節**することが望ましいとされています。そのほかにも、**水分は1日に1.2L以上**を取るよう心がけましょう。熱中症は命に関わるということを意識して、生活を送るようにしましょう

室内の管理も大切ですが、日中の暑い時間は不要な外出は控えましょう！

