

地域包括支援センターだより

14号 / 2022.8 発行

熱中症にご注意ください！

こんにちは！地域包括支援センターです。連日暑い日が続いていますが、皆様体調はいかがでしょう？

熱中症について、こんなデータがあります。

〈熱中症の死亡原因〉

- 熱中症による死亡者の89.4%が高齢者
- 死亡場所の93.5%が屋内
- 屋内での死亡者のうち89.8%がエアコン未使用

(令和2年夏の熱中症死亡者の状況(東京都23区速報値)より)



令和3年度の熱中症死亡者数は全国で750人でした。(人口動態統計による、概要)今年も、観測史上初めて都内で6月末から7月初め9日間連続猛暑を記録しました。地球温暖化に伴い、熱中症被害(猛暑日の増加、熱波など)は増加しています。

熱中症対策を行うことできちんと予防ができます。

〈熱中症対策はできていますか？チェックしましょう〉

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

《更に！対策のポイント》

★室温を28℃以下に保ち、湿度が高くなりすぎない工夫をする



★マスクを着用しない



(環境省作成リーフレット 及び
熱中症環境保健マニュアル
2022 より)

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



★暑さに負けない体づくり

夏到来前から1日約15~30分程度、軽く汗ばむくらいの継続的な運動が有効といわれています。

また、運動直後にタンパク質と糖質を適量含む食品をとると、筋肉量が増え、発汗が促され、皮膚血管の開きやすさがスムーズになることがわかっています。

《暑さと睡眠の関係》

暑さは睡眠を妨げます。人が眠るためには、身体の深い部分の温度である深部体温を下げる必要があります。下げる方法は2つです。①表面の皮膚の温度を下げる②汗をかいて蒸発させる

高温多湿な環境で眠ると、体温調節を維持するために覚醒してしまうと考えられます。睡眠よりも体温調節が優先されるのです。快適に眠れる室温の上限は28℃とされ、寝具類では調節が困難であるため冷房を使う必要があります。高温環境が睡眠に及ぼす影響は、成人よりも子ども・高齢者の方が大きいため、注意が必要です。