

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、高齢者に多発する夜間の熱中症を予防するDIYです。

高齢者に多い 夜間の熱中症を防ぐDIY

猛暑の夏は、夜になっても気温が高いので寝苦しく、夜中に何度も起きたり、いつもより早く目覚めたりするなど、誰でも睡眠不足になりがちです。

なかにはエアコンが嫌い、節電したいなどの理由でエアコンのタイマーをかけて寝る人もいると思いますが、日中の日差しによって天井や壁、ベランダなどに蓄えられた熱が放散されるので、タイマーが切れると徐々に室内の気温は上がります。

部屋の風通しが悪いと、室内の気温が下がりにくく、次第に体温が上昇し脱水状態になりやすいので注意が必要です。

通常、暑さを感じると、私たちの体は血流や汗の量を増やして、体内の熱を外へ逃がそうとしますが、こうした働きは老化とともに弱まるので、高齢者は体に熱がたまりやすいうえ、深部体温が上昇しやすくなります。さらに高齢者の場合、もともと若い人よりも体内の水分量が少ない、加齢により暑さを感じる感覚が鈍い、のどの渇きを感じ

にくいといった特性があるため、日中はもちろん夜間でも熱中症を起こしやすいのです。

実際、昨年の夏、東京都23区における熱中症の死者数の約8割は65歳以上の高齢者でした。屋内での死亡が最も多く、そのうちの約9割はエアコンを使用していませんでした（東京都監察医務院）。また、熱中症で亡くなる方の3割以上は、夜間に死亡しているというデータもあります。

高齢者の夜間の熱中症を防ぐDIYとして、次のことを心がけましょう。

●エアコンを上手に使う

寝室の温度や湿度を確認しながらエアコンを上手に使います。エアコンの風が体に直接あたらないよう扇風機などで風向きを調整したり、窓や部屋のドアを開けて換気をするとういでしょう。できれば室温は28度以下、湿度は70%以下に保つのが理想です。

●こまめに水分を補給する

のどが渴いていなくても、1〜2時間ごとをめぐりにコップ1杯の水分をとるようにします。摂取する水分量の目安は、1日

に1・2リットルです。

入浴の前後、就寝前、起床後には水分補給を。大量に汗をかいたときは、塩分も補給しましょう（心臓や腎臓などの病気がある場合、水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示にしたがってください）。

●熱中症が疑われる場合

夜間に熱中症の軽い症状があり、本人の意識がある場合は、エアコンを調整して部屋の温度を下げたり、水や保冷剤、冷たいタオルなどを首すじ、わきの下、太ももの付け根にあてて体温を下げてください。

脱水状態になると、体外に熱を逃す働きが弱まります。熱中症が進行するので、水分と塩分を同時に補給できる経口補水液を飲んで防ぎましょう。

●そのほか

日中は、窓を開けてカーテンをしめたり、すだれを使ったりして直射日光をさえぎる工夫を。クールダウン効果の高い寝具、吸汗性のあるパジャマなどを選びましょう。



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価: 1,320円(税込)

新型 コロナ W疲労の対処法

新型コロナウイルスによる
「メンタル後遺症」初の解説書!!

長らくコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により「不安疲労」と「情報疲労」から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。