

「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、熱中症予防DIYです。

いまから始めたい 熱中症予防DIY

現在発生しているエルニーニョ現象は、高温傾向をもたらす要因の一つですが、この現象は解消に向かってしていると報告されています。ただし、エルニーニョ現象が解消されても、その影響はしばらく続くので、この夏の気温は全国的に平年より高い猛暑になる見通しであると気象庁は発表しました。

すでに各地で熱中症が発生していますが、正しい知識を持って対策をとり、猛暑に備えてほしいと思います。

熱中症とは、高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。体温の上昇、めまい、倦怠感、大量の発汗などが起こるほか、重症になると受け答えがおかしくなったり（意識障害）、けいれんしたり、普通に歩けなくなったり（運動障害）します。

高齢者や乳幼児、暑さに慣れ



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
日本臨床栄養協会 理事長

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、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

ていない人、肥満度が高い人、運動不足や睡眠不足の人などは熱中症になりやすいので、注意しましょう。

心臓病、糖尿病、腎臓病などの持病のある人や育児中の人は、かかりつけの医師に相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておくとよいでしょう。

実際、熱中症で救急搬送された人のうち半数以上は65歳以上の高齢者でした。熱中症の多くは軽症ですが、全体の約3割は入院（重症・中等症）が必要でした。そして約4割は、住居で発症していました（消防庁／令和5年）。

- 熱中症予防DIYとして、次のことを心がけましょう。
- エアコンや扇風機を上手に使用して、部屋の温度を調節する
 - のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給する
 - 起床後、入浴前後はコップ一杯の水を飲むようにする
 - 速乾性、通気性のよい涼しい服を選ぶ
 - 外出時は、帽子や日傘で直射日光を避ける
 - マイボトルを持つなど、外出

- 先で水分補給できるようにする
- 疲れを感じたら、日陰で休む
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- エアコンや冷感寝具を上手に使用して、十分に睡眠をとる
- 熱中症警戒アラート発令中は、外出をできるだけ控える

◆ 熱中症の応急処置

- 呼びかけに反応しない場合は、すぐに救急車を呼びます。救急車が到着するまでは、左記の応急処置を行いましょう。
- ◆ 涼しい場所、日陰のある場所に移動し、衣服をゆるめて、安静に寝かせる
- ◆ うちわや扇風機で風通しをよくする
- ◆ 首まわり、脇の下、太もものつけ根など、太い血管の部分に氷や保冷剤で冷やす
- ※ 肌を水をかけ、うちわであおいで体を冷やすのもよい
- ◆ 飲めるようであれば、水分をこまめにとる
- ※ 大量の汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できる経口補水液などをとる

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を防いで、若さを保つ 今すぐ 老化を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保明著 永岡書店 定価：968円(税込)