

# 生活秘書通信 2018・夏

熱中症  
予防



今年は大変厳しい暑さが続き、秋風が待ち遠しい今日この頃です。  
夏のお疲れが出ませんように健やかに過ごしてください。

生活秘書keiko



# 熱中症特集～これさえ知っていれば安心！

## 熱中症の基礎知識

### 熱中症とは

高い気温により、体温が上昇してしまい起こる身体の異常の総称です。頭痛やふらつきなどの軽いものから、脱水症状やけいれんなど重篤なものもあり、特にシニアの方々は症状を感じにくいこともあるため注意が必要です。

### 夜も要注意！

熱帯夜では寝ている間にも大量の汗をかきます。水分が不足すると脱水になり様々なリスクが発生します。睡眠前の適度な水分補給も重要です。

### 自宅でも発生します

外出時は直射日光を避けたり水分補給など、特に意識されて対策されることが多いため、重篤な症状になり救急搬送される多くは自宅で発生しています。しかもほとんどのケースでエアコンが無いか、あっても使っていなかった上に水分もとっていないなど、知識がないため管理ができていない、という場合がほとんどです。



## 予防は温度管理と水分！

基本的には汗などで失った水分を補給していれば十分ですが、体から水分が不足すると脱水状態になり、血液中の水分も減るためドロドロになり、血栓ができやすくなります。このため**水分だけは不足しないよう、常に意識して摂取してください。**またコーヒーなどカフェインを含む飲料や、ビールなどアルコール類は利尿作用があり、摂取した水分を尿として排出してしまうので要注意です。

### 重要な温度管理

気温が30度を超えてくると、身体の温度調節機能に変化が起きてきます。汗をかき始め体の水分量がどんどん減っていきます。決して我慢しすぎず、エアコンなどがある場合は躊躇せず、快適と感じる温度に設定してください。倒れてからは遅いです。



## テレビの情報に惑わされない

### 若者とシニアでは大きく違う

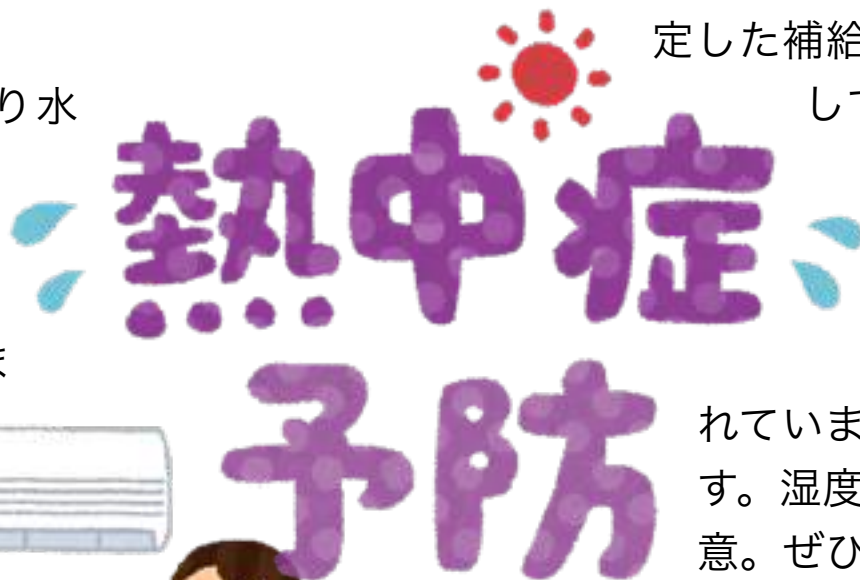
テレビで良く言われる熱中症対策の多くは若者向けの情報ばかりです。若者とシニアでは体の水分量も違いますし、代謝も大きく変わります。また既往症も十分意識しなければなりません。

特に塩分摂取も言われていますが、シニアの場合摂取しすぎることは高血圧など別のリスクが発生します。また、糖分を多く含むスポーツドリンクは、若者が運動をして身体を激しく動かしエネルギーを消費し、汗も大量にかくことを想定した補給飲料です。自宅にいて運動を

している訳でもなく、ただ暑い

だけで汗をかいている場合には明らかに過剰摂取になる場合もあります。

そして、気温ばかりが強調されていますが「湿度」も同じく重要です。湿度が高いと温度が低くても要注意。ぜひ湿度にも注目してください。



## 熱中症かなと思ったら

十分対策をしている場合はリスクは少ないですが、諸々事情で対策ができていない場合、普段と違う体調が続いてきたらまず涼しい場所に避難し、水分を補給してください。それでも体調が回復しない場合は救急車を呼んでも良いですが、いきなり呼びにくいと躊躇される場合は相談し易い救急相談ダイヤル「#7119」をコールしてください。24時間年中無休で対応してくれます。

**汗や尿で不足した水分補給と、適切な温度管理、これらを常に意識し異常を感じたら早期対処！これさえ**

**しっかり意識していれば、熱中症は必ず防げます！安心してお過ごしください。**





# ちょっとKWSK（詳しく）

## 熱中症には4分類あります

### ①熱射病（最もリスク大）

体温が上昇することで中枢機能が異常をきたし様々な症状が発生。めまいなど軽症時には即対応

### ②熱疲労

発汗による脱水が発生し、体内の水分やミネラルが不足。倦怠感や頭痛、吐き気などが起こる。

### ※脱水による致命的なリスクにも注意！

血液中の水分が減少するとドロドロ状態になり血栓ができやすくなります。その血栓が全身をめぐり脳梗塞や心筋梗塞を起こす引き金になります。特に糖尿病や高脂血症、動脈硬化の方は要注意。

### ③熱失神

高温による皮膚血管の拡張により血圧が低下して発生。めまいや、ひどい場合は失神のリスクも。顔面蒼白になり呼吸回数の増加などが発生。

### ④熱けいれん

大量発汗後に水分のみを補給すると、血液中の塩分濃度が低下。こむら返りや筋肉痛などが発生。

## 水分摂取のポイント

### 水分と、塩分・糖分もバランス良く！

水分はもちろんですが、汗で失われた塩分も補給しておけば万全です。汗では塩分も排出されますが、水1リットルあたり塩1グラム（梅干し半分、たくあん2枚）程度あれば十分です。また朝食に味噌汁など塩分をしっかり含むものをとってればより安心です。糖分は適量であれば水分の吸収を促進するため効率的に水分摂取ができます。こちら1リットルあたり数グラムで十分なので、過剰摂取にはご注意ください。

### アルコールとカフェインは要注意

お酒などアルコール類、玉露など濃いお茶やコーヒーなどは利尿作用があるため、摂取した水分がほとんど尿として流出してしまいますので、水分補給対策にはならないので要注意。

### 麦茶がベスト！！

カフェインが含まれず、ミネラルを多く含む麦茶がベストです。そして塩分と糖分が含まれるお菓子をお供にすれば完璧です！



## 発汗のしくみ（メカニズム）

### 体温調節機能

人間は恒温動物ですので「自律神経」によって自動的に、常に体温が一定に保たれるようにできています。高温によって皮膚温が上昇し、深部体温へ影響が出始めると脳から「汗を出して体温を下げろ」という指令がでます。すると汗腺が開き体から水分を少しずつ排出します。この水分が蒸発するとき気化熱として熱が奪われるために表面温度が下がるのです。汗をかいた時にうちわや扇風機で涼しく感じるのはこのためです。

### 湿度も重要

湿度が低いと、すぐ気化するため温度が下がりやすく、逆に高くなかなか気化しないため体温が下がりにくくなってしまいます。このため気温40度湿度20%と、気温33度湿度60%は同じくらいのリスクになります。これらを加味した暑さ指数（WBGT）という数値も発表されています。

### 自律神経も重要

自動で働く自律神経はストレスや不規則な生活をしていると乱れやすくなり、上記調節機能が鈍くなってしまう場合があります。加齢とともに不安定にもなりやすいため規則的な生活が重要です。



### □キーワード

## 熱中症(暑熱障害) Heat Stroke

暑熱環境において生じる身体の適応障害を熱中症（暑熱障害）といいます。地球温暖化に都市部でのヒートアイランド現象が加わって、その発生の増加が社会的注目を集めています。従来、学校スポーツにおける死亡事故が問題となり、スポーツ医学において最も取り上げられてきましたが、最近の統計により、労働災害としての熱中症、あるいは高齢者での熱中症発生が多いことが認識されています。重症型熱中症は30%以上の死亡率です。熱中症においては早期診断・早期治療が最も重要なのです。



弊社運営辞書サイト「JLogos」収録

「標準治療（寺下謙三総合監修：日本医療企画／寺下医学事務所）」に掲載

※寺下医師も弊社運営メンバーの一員です





## 安心で充実した生活を

生活の些細なことから人生の一大事に至るまで、最新の事情に詳しい専門家協力のもと、連携して知恵を集約しています。専門家がチームを組むことで、様々な視点からのリスクが浮き彫りになり、そのリスクを事前に防ぐため、もしくは問題が小さいうちに解決するノウハウを蓄積しています。普段サポートさせていただく生活秘書は、普段から研修等でスキルを高め、知識面でも常に支えているため、「何か」が起きないような環境づくりをサポートします。もし起きてしまっても問題が小さいうちに担当の生活秘書と専門家がチームで守る、そんな安心をお届けいたします。詐欺から守り、つけ込む業者から守り、何か不安なことがあればすぐに気軽に相談できる、生活秘書はそんな存在でありたいと思います。

また日常におけるスマートフォンの利用法レクチャー、住所録の整理やお中元の手配、家族イベントの予約や案内等手続き、最新家電選びや購入の手配等々、個別案件も随時承ります。

## 「おかしいな」と思ったらすぐ相談！

何か不安なことや「おかしいな」と思ったことがあればすぐにお声がけください。最近の詐欺の手口はますます巧妙化し、私たちでさえ知らなければ騙されてしまうこともある程巧妙です。その中で常に最新の手口を収集・研究しているため、簡単なチェックで大部分は回避できます。「私は大丈夫」という過信が最も危険です。何かあればすぐに相談いただき、その相談が我々の研鑽にも繋がるため、ぜひ積極的にお声がけください。

## お役立ち情報の発信

シニアの皆様に、安心した生活と充実した人生をお送りいただくサポートができればと思い、生活秘書事業を開始いたしました。生活や人生における様々な関連情報を集約する中で、知っておいて頂きたい内容をお伝えし、何かお困りの際に迅速で適切なサポートができるよう、定期的に情報を配信してまいります。内容につきまして、ご意見・ご要望等ございましたら、ぜひ担当の生活秘書までお気軽にお申し付けください。



## 専門的な内容も万全の体制でフォロー

特にシニア社会においてトラブル事例の多い、相続・住宅リフォーム・不動産投資や管理・株式投資や保険加入については、生活秘書がコーディネートし複数の専門家と連携しながら、最高水準のコンサルティングサポートを提供します。プラン作成のみや、完全成功報酬制セカンドオピニオンなども行っておりますのでご活用ください。

### □生活秘書事業について・運営会社

生活に安心と充実、そして理想を求めるシニアの皆様向けに生活秘書事業を提供しています。

「修活（しゅうかつ）」を提唱し人生を「修める」ために必要な知識や知恵・人材を集約し、ご家族含め充実した人生をプロデュースします。目先の利益にとらわれず長期的な視点にたち、常に顧客視点で考え、本音と信頼を通じて様々な問題を解消・解決します。すべて相性重視で担当させて頂く生活秘書にご相談ください。

株式会社エア 港区麻布十番2-6-1 信国ビル4F  
 ☎ 0120-777-051 <https://lifeassistant.jp>  
 ✉ info@lifeassistant.jp LINE ID:@sodan