

高齢者の熱中症

熱中症とは暑さや熱によって生体にもたらされる障がいを含みます。地球温暖化による最近の異常気象も原因として一役買っているかもしれません。夏の暑い盛りになると熱中症による死亡事故が後を絶ちません。

特に、乳幼児や高齢者は熱中症にかかると容易に重症化しやすいので注意が必要です。

高齢になると体の水分調節に重要な細胞の中の水分量が減少し、体内の水不足に対する予備能力が低下します。また、腎臓の機能も低下し、比較的薄い尿を多量に出すようになって脱水が起こりやすくなります。

さらに高齢者は、のどが渇いたことを知覚する渴中枢の機能が低下しています。

また、運動器の障がいのため、トイレに行くことがおっくうになり、オムツをしている高齢者では、周りの人に迷惑をかけたくないので、できるだけ水分をとらないように自ら努力することもあります。

このため暑い夏には、高齢者は家の中においても熱中症になってしまうことがあります。

熱中症の分類と特徴

熱中症は、体温の上昇を伴わない日射病、熱けいれんと、著明な体温の上昇を伴う熱疲労、熱射病の二つに分類されます。

日射病は炎天下での長時間の起立や、運動中に起こることが多く、皮膚は発汗が著明で、体温は正常か、むしろ低くなっています。日陰などの涼しい所に移し、スポーツドリンクなどを飲ませれば、速やかに回復します。熱けいれんは、炎天下での運動や作業中の比較的若い人に多くみられ、汗による塩分の喪失を伴った脱水症によって筋肉のけいれんが起きるもので、食塩と水分を十分に与え、点滴などの治療を受ければ、比較的早期に回復します。

一方、熱疲労、熱射病は重症の熱中症であり、特に熱射病では体温が40度以上

になり、発汗が止まり皮膚は乾燥し、けいれんや意識障がいを起こして死亡することがあります。直ちに救急病院に運んで治療を受ける必要があります。特に高齢者では、猛暑の中で、数日間脱水を来している場合に起こります。

予防するには

高齢者では、普段から十分水分をとるように心掛けることが大切です。目安は口内が乾燥せず常に湿った状態であること、尿が昼間は黄色に着色せず無色であるくらいの水分量をとることです。また、健康なときの体重を本人や周りの人が知っておくことは、脱水症が起こった場合、水分の不足量を知る手掛かりになります。



佐伯地区医師会
中丸 光昭

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610