



～夏の暑さ対策について～

毎日、暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今年も温暖化の影響やコロナ禍のマスク生活で熱中症になりやすい状況です。
朝晩は涼しかった昔とは違い、厳しい暑さが続きます。
熱中症にならないように、冷房を上手に使い、少しでも快適に過ごせると良いですね。
今回は夏の暑さ対策について考えてみましょう！

◆ 体感温度に頼らずに猛暑の時は、冷房を使いましょう！

高温になると熱中症になりやすく、重症になり、命を落とすこともあります。
高齢者や身体の弱い方は、冷房を使い、快適に過ごしましょう！
高齢になると感覚が鈍りやすく、暑さや寒さを感じにくい人も多いです。
猛暑でも、あまり暑さを感じずに大丈夫だと思って冷房をつけないでいると室内の
気温が上がり、気づかないうちに熱中症となり、救急搬送される高齢者が多いです。
天気予報を確認して高温注意報の日は特に冷房をつけましょう！

<事例> Aさんは88歳、冷房で足が冷えてだるくなり、痛くなるので夏でも冷房を
つけずにすごしていました。しばらくして気分が悪く、足に力が入らなくなり
救急車で運ばれ、熱中症と診断されて入院となりました。

★痛みのある部位だけサポーターで保護すると冷えすぎないので良いです！

◆ 気温の高い日は、就寝時も冷房を使う！

夜間、暑いのに我慢して寝ていると熱中症になることもあります。
また、寝不足になると体調も悪くなってしまいます。
寝苦しい夜は冷房を使いましょう！
部屋を涼しくして布団を掛けて寝ると快適に寝られます。



設定温度を26～28℃にして一晩中、冷房をかけることを推奨します。

★室温が一定に保たれて快適に眠れます！一般的に消したりつけたりするよりも、持続してつけている方が電気代は減ります。

つけたままでは冷えすぎる方は、室温など様子を見て調整してください。

☆寝る前に部屋を冷やしておいて寝るときは消す

☆部屋を冷やした後、暑くなったら再びつける

☆冷房を消して寝て2～3時間後に冷房がつくようにタイマーをかける

◆ こまめに水分補給をしましょう！

水分補給のタイミングは、のどが渇く前が理想的です！
起床時、朝食時、10時ごろ、昼食時、15時ごろ、夕食時、入浴前後、
就寝時に、こまめにコップ1杯程度の水分(水や麦茶)を取りましょう！
冷たいビールも美味しい季節ではありますが利尿作用があり、水分補給
にはなりません。



◆ 屋外では無理をしない

自分の体力を過信せず、炎天下での運動や作業は控えましょう。
屋外での運動や作業、買い物などは、早朝や涼しい時間帯にしましょう。

<事例> Bさんは78歳、Cさんは84歳、炎天下での夏祭りの活動後、
慰労会でビールを飲みました。帰宅後に強い頭痛と吐き気で
体調不良となり救急車で搬送、熱中症と診断されました。

◆ 風通しの良い服を選びましょう！

身体をしめつけない、襟や袖口にゆとりがあり、ゆったりしたシルエットの洋服
を着ましょう！肌との間に隙間があり風通しの良い服にすると衣服内温度がそれ
ほど上がらず、汗も蒸発しやすいので快適です。



◆ 下着の素材にも気をつけましょう！

汗で下着がべったりしては、汗がなかなか蒸発しません。
汗をよく吸い、乾燥が早い下着を選びましょう。綿100%の
素材も良いですが、最近は速乾性があり通気性の高まる新素材
の下着も売り出されています。



◆ 帽子をかぶりましょう！

帽子をかぶることで直射日光から身体を守ります！
汗をかくのでメッシュのものや綿素材の帽子が良いでしょう。

いきいきシニアセンターこぶし荘（藤沢市老人福祉センター）

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

電話 45-3121 FAX 45-3126 （9時～16時 月曜日休館）

