



高齢者の暑さ対策



今年の夏も厳しい暑さが予想されます。昨年は、東京23区内で141人が熱中症でお亡くなりになりました(東京都監察医務院速報)。東京都内で救急搬送された人は、9203人になります。そのうち、65歳以上の高齢者は、4853人、実に52.7%になります(東京消防庁 熱中症に注意ページ)。

今回の記事は町田市が発行している「高齢者のための熱中症対策」のチラシの内容をもとに大切なポイントをまとめました。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています



熱中症警戒アラートが出されると、屋外での活動を控えましょうと言われるので、屋外を避ければ安全と思う人も多いでしょう。

しかし、熱中症で倒れるのは、室内でも多く発生しており、室内での気温や湿度をすぐわかるようにして、エアコンや扇風機を使うようにしましょう。

冷房設備の整った市民センターやコミュニティセンターでつながりを深めたり広げたりするのは、絶好の熱中症対策になります。



水分だけでなく、塩分の補給を



水分補給は基本ですが、水分だけでなく、塩分の補給を心がけましょう。ご自身での体調管理が大事ですが、まわりの人と体調をお互いにチェックするのも大事です。

基本をしっかり、わかっているつもりでも再確認

町田市のホームページでも、高齢者のための熱中症対策を啓発しています。

ご自身の家や生活状況を振り返り、予防法が出来ているかチェックしてみましょう。

- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ こまめに水分・塩分を補給している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 熱いときは無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

まわりの人たちと、お互いの状況を話し合ってみるのも役に立つと思われます。

