

大きすぎではない！ 命を守る猛暑対策



今年の夏は記録的な猛暑になると
天気予報などでいわれてきました。
猛暑で怖いのは熱中症ですが、特に
注意していただきたいのが、体温調整
機能が衰えてきた高齢の方々です。今
回は、高齢の方を意識した猛暑対策を
ご紹介しますので、しっかりと対処し
て、猛暑を乗り切ってください。

送された方の半数以上が65歳以上の方で、亡く
なった方の約8割が高齢者でした。
2010年と同じような猛暑になるといわれ
ている今年の夏。家族で話し合い、十分な対策を
講じてください。

■注意したい人・時・場所

猛暑による熱中症に注意が必要な人は、高齢
者と、乳幼児、体調不良の人、持病のある人、肥満
の人などです。特に高齢者では、見守る人がいな
い一人暮らしや、夫



婦のみで暮らして
いる方は注意が必
要です。
注意したい時は、
猛暑日(最高気温が

■この夏は記録的な猛暑？

今年の夏は、観測史上もつとも暑かった20
10年の再来になるという予測を多くの天気予
報が報じました。2010
年は熊谷と館林で41回の猛
暑日(最高気温35度以上)を
記録し、熱中症で1718
人の方が亡くなり、5万
3千人以上の方が救急搬送
されました。しかも、救急搬



35度以上)、熱帯夜(夜間の最低気温が25度以上)、
湿度が高い日(気温が20度台前半でも湿度が70
%以上なら注意)、風が弱い日、秋になっても残
暑が厳しい日などです。

また、救急搬送された高齢者がいた場所は、居
間などの室内ですから、普通に生活をしていて
救急搬送されたわけです。つい、「家の中にいる
から大丈夫」と思いがちですが、「猛暑の夏は家
の中においても危険」と考え、意識して対策を講じ
ましょう。

■意識を変えて猛暑に備える

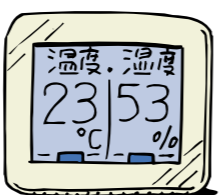
高齢の方が猛暑で熱中症になりやすい理由に
は、体温調整機能の衰えなどのほかに、「昔はエ
アコンなんてつけなかった」「自分は大丈夫」と
いった猛暑の危険性に対する意識にもあるとい

われています。

まずは、家族全員で猛暑の危険性を話し合い、
意識を変えてこれに備えてください。

●温湿度計で暑さの見える化

暑い日が続くと体が暑さに慣れて、高温でも
我慢できるようになります。この「我慢」や「慣
れ」で暑さ対策が疎かになるのを避けるために、
大きな文字で温度と湿度を表示するデジタル式



の温湿度計を、テーブルの上
などの目につく場所に置きま
しょう。朝の天気予報を見て
「今日は暑くなるんだ」と意識
することも大切です。

●エアコンを使う習慣をつける

救急搬送された方の多くがエアコンを使用し
ていなかったそうです。例えば、エアコンの温度

暑くなると私たちの体は、皮膚からの放熱と発
汗による放熱で体温の上昇を抑えます。この発
汗で失った水分や塩分を適切に補給することが
暑さ対策のポイントになります。その方法は、

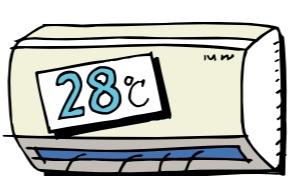
●のどが渇く前に飲む

私たちの体は軽い脱水状態
になっても、のどの渇きを感じ
ません。そこで、水分補給は「の
どが渴いたから飲む」のではなく、のどが渇く前
にこまめに飲むようにしてください。特に高齢



●コップ6杯が摂取の目安

では、どれくらい水分を摂ればよいのでしょ
うか。体重が70kgの人なら、食事以外に一日コッ
プ6杯程度(1200ml)の水分補給が必要だと



を28度に設定しておき、温度計の
表示が28度を超えたらエアコン
のスイッチを入れるといった習
慣をつけることも大切です。

●涼しい空間づくり

エアコンを使うほどの暑さで
なければ、日差しを防ぎ、風通しが良い涼しい室
内環境をつくりましょう。すだれやブラインド、
緑のカーテンなどで、窓から
の日差しによる室温上昇を防
いでください。南北や東西な
ど風が通る方向の向き合う窓
や戸を開けて、室内に空気の
通り道をつくるのもよいでしょう。



●こまめな水分補給

猛暑対策でもつとも大切なのが水分補給です。

いわれています。この量
を目安にして、暑さによ
る発汗状況やその日の
体調などに応じて水分
を摂取してください。

●塩分摂取

塩分は糖分と一緒に摂ると吸収しやすいので、
塩分と糖分をバランスよく摂ることができるス
ポーツドリンクや経口保水液などによる水分補
給もおすすめです。



今回は高齢の方を中心にした室内での猛暑対
策をご紹介しましたが、猛暑による危険は男女
年齢の区別なく襲ってきます。家族で猛暑対策
について話し合い、お互いに対策ができてい
るか確認してはいかがでしょうか。