

「監修」勝川 史憲

慶應義塾大学
スポーツ医学研究センター教授



高齢者の熱中症予防に、 普段の心がけが大切な理由。

厳しい暑さが続くと心配になるのは熱中症ですが、高齢の方では「自宅」で発症することが最も多いのです。そして、亡くなる方の8割が高齢の方ということもご存じでしょうか。

高齢の方は、暑さを感じにくいため、家族が驚くような暑い部屋でも、「これくらい大丈夫」と過こしてしまっていることも。若い年代の熱中症は、高温の環境で激しい運動をして、一度に大量の熱が発生し、熱の排出が追いつかなくなってしまうことが多いですが高齢の方では脱水がじわじわと進行し、発症までに2、3日かかることもあります。つまりその間に気がつけば、予防もできません。

「尿の量や回数がいつもより少ない・色が濃い」、「手の甲の皮膚を軽くつまむと、しわがすぐに元に戻らない」などは、熱中症の前兆である脱水症状のサイン。部屋を涼しくして扇風機などにあたり、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

普段から食事を十分摂取すると同時に、お茶やスポーツドリンクを飲むなど、「日頃の水分摂取」と「室内の温度管理」は何よりの予防法となります。

「エアコンも扇風機もいらん！」とおっしゃる方には、熱中症指数計をプレゼントするのも一策。自分の体感温度に頼らず、室内の状態を客観的に知ってもらおうことが熱中症予防の第一歩です。

家族の笑顔を守る、大切な処方薬。高田製薬は医薬品を通じて家族の健康を見つめています。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



高田製薬株式会社

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1
TEL:048-622-2626【代表】