毎日の健康のために

Otsuka 大塚製薬

# 高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士　松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、
熱中症にかかりやすいといわれています。
ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、
暑い時期を乗り切りましょう。

## 熱中症の原因

### 加齢によるカラダの変化

**体内の水分量の減少**

老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

**暑さを感じにくい**

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

**のどの渇きを感じにくい**

「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。

### 暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動機会が減少していることなどから、夏季に向けての汗をかく能力の向上（暑熱順化）ができていない場合があります。

## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。

### 室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が出入りするような屋内空間では、窓やドアなど2ヵ所開けた状態で（換気）、空調を作動させましょう。

### こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

Copyright©2022 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

## 水分+電解質の補給を心がけよう

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン（電解質）を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

**飲料別体内キープ力比較**

飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。
出典:Doi T .et al : Aviat Space Environ Med(2004)を改変

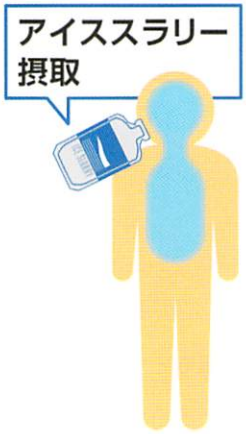
## こまめに補給しましょう

**効率の良い水の飲み方（各回:約150ml）**

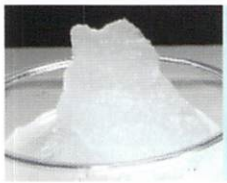
1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります（汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります）。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるため、1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、緑茶や紅茶、コーヒーなどのカフェインが含まれる飲料や、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

出典:一般財団法人 長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそう　アクティブシニアの体調管理」より

## 活動前のプレクーリング※で熱中症対策




近年、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、アイススラリーを用いて「深部体温を下げる」という新しい熱中症対策が注目されています。水分、電解質を含む冷凍飲料（アイススラリー）を活動前に摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという報告があります。



アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、通常の氷に比べ、結晶が小さいという形状によって、うまく深部体温を低下させます

※「プレクーリング」とは、あらかじめカラダを冷やしておくことです。暑熱環境下においては、運動や作業の前に身体を冷却しておく「プレクーリング」が、熱中症対策のひとつとして推奨されています。

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士　松本 孝朗先生
日本スポーツ協会熱中症予防研究班メンバー/環境省 熱中症環境保健マニュアル編集委員（2022年）
専門:環境生理学、運動生理学、スポーツ医学、内科学

制作：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

広島市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、住民の皆様の健康増進を推進しています。

広島市 The City of Hiroshima × Otsuka 大塚製薬