

# 熱中症は「暑い！」で始まるとは限りません

最初のサインが「食欲がない」「なんとなくだるい」「ぼーっとする」のことがあります。実際に、高齢者の熱中症は自宅の室内で起こることが少なくありません。

「まだ暑くないと思った」「食欲がなかったけど、年齢のせいだと思った」そんな小さな変化が、脱水の始まりのことがあります。

## 室内で熱中症になった事例 — 東京消防庁 Tokyo Fire Department

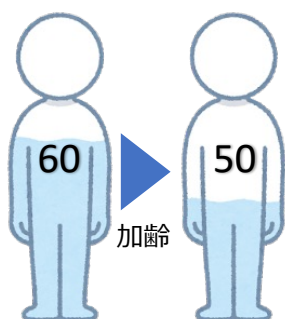
- ① 日中にエアコンのない部屋で荷物整理をしていたところ、ふらつきとめまい症状があったため救急要請した。  
【50代 中等症 気温27.1℃ 湿度76%】
- ② 福祉関係者が訪問したときに動けなくなっている傷病者を発見した。エアコンはついておらず、部屋の中は高温環境だった。  
【60代 中等症 気温31.6℃ 湿度68%】

驚きませんか？！

室温が27℃台でも、室内でも熱中症が起きています。「猛暑じゃないから大丈夫」という考えは危険です！



## 体の約60%は水分



- ただし高齢者では50%前後まで水分量が減っていることも…  
水分貯金が減っている状態なのでより注意が必要なのです。
- たった2%の水分不足でも「喉の渇き」「だるさ」「集中力低下」「食欲低下」などが始まることがあります。  
体重50kgの方がなら約1Kg。ペットボトル2本分ほどの不足です。
- 寝ている間も水分は失われます。  
一晩でコップ1～2杯分（約200～500ml程度）の水分が失われるといわれます。

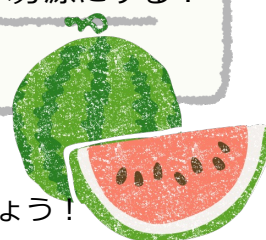
## 高齢者が熱中症になりやすいのはなぜ？

- ① 暑さを感じにくい
- ② エアコンを我慢する
- ③ トイレが気になり水分を控える
- ④ 食事量が減って、水分摂取も不足している
- ⑤ 服用中の薬の影響（下剤や利尿薬）
- ⑥ 腎臓の機能が低下している

高齢者の脱水や熱中症の原因は、単純に「水を飲まないから」だけではなく、加齢による体の変化や生活習慣が重なって起こります。

## 今日からできる“夏支度”

- ① 喉が渇く前にひと口！  
起きたら水分！食事の時も  
コップ1杯の水分を摂りましょう
- ② 「まだ平気」でも室温の確認！
- ③ 食欲がない日は、汁物・ゼリー  
ジュースなどを水分源にする！



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

夏も元気に楽しみましょう！