

65歳超えのアナタ！汗腺は大丈夫？

環境省の熱中症予防情報サイトによると、連日、「**嚴重注意**」状態

17日の梅雨明け以後、連日30度超えの気温、まだ続く

気温が30度を割るのは9月中旬、先は長い・・・

7月17日梅雨明けしてから、連日30度を超える日が続いています。22日は、平均気温が30度を超え、最高気温は35.3度でした。

その暑いさなか、久しぶりに仕事に行った人の曰く、「たまに仕事に行くと、エライ、4〜5日は仕事に行けんな、そう書いていて」。

「人」は、結構柔軟性があって、気温等の環境の変化にも対応するようにはなっているのですが、しかし、瞬時にはいかず、徐々になれるということですから、現場にたまに出るの暑さには、対応できず、倒れる人もです。

環境の変化に対応する能力は、やはり、「若い人」の方が高いようです。

若いといっても、若すぎる幼児とか、気だけ若い人は、気温の変化については対応できないようです。

年齢によって、汗のかきかたに違いがある。ようすに、汗腺の機能が低下して、汗をかくことによつて体温を下げることができなくなるといふこと。

また、体温調節をする自律神経の働きも、年と共に低下するということもあるようです。

加齢による老化は、もちろん個人差もありますが、気が若いということでは、補えないもののようにです。熱中症についていえば、65歳以上の人が、重症化する傾向が高いということです。

回復も悪くなる。ある人が、熱中症で救急車で運ばれ、点滴を受けたところ、体温も下がり、気分も落ち着いたので医者は入院を勧めたにもかかわらず、病院から帰りました。しかし、1時間もたたずに再び体温が上昇、再度救急車を呼んで入院となりました。

加齢による身体機能の低下は避けられないことです。特に、夜間宿所利用、炊き出しにたよりがちな生活となれば、基礎体力も落ちていることは疑いありません。まだまだ暑さは始まったばかり。最高気温が30度を割るのは、9月中旬。まだ2ヶ月近く先のことです。

生活保護を受けて、アパート・マンションで生活することが、必ずしも「天国」であるとは言いきれませんが、生存確率は高くなると思えますが・・・。

ねつちゅうしょう あつ かんきょう はつせい しょうがい そうしょう つぎ しょうけい
熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、次のような病型があります。

ねつしっしん ひ ふ けっかん かくちょう けつあつ ていか のうけつりゅう げんしょう しっしん
熱失神＝皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。

がんめん はく みやく はや よわ
顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。

ねつ ひ ろう だっすい しょうじょう だつりょくかん けんたいかん ずつう は け
熱疲労＝脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

ねつ たいりょう あせ みず ほきゅう けつえき えんぶんのうど ていか あし うで ふくぶ
熱けいれん＝大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部
の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

ねつしゃびょう たいおん じょうしょう ちゅうすうきのう いじょう じょうたい いしきしょうがい はんのう にぶ げんどう い
熱射病＝体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意
識がない）がおこり、死亡率が高い。

きゅうきゅうしよ ち し
救急処置を知っておきましょう。

ねつしっしん ねつ ひ ろう ばあい すず ばしょ はこ いふく ね すいぶん ほきゅう つうじょう かいふく あし
熱失神、熱疲労の場合＝涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を
たか てあし まっしょう ちゅうしんぶ む ゆうこう は け と すいぶん ほきゅう
高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給が
い場合は、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

ねつ ばあい せいり しょくえんすい ほきゅう つうじょう かいふく
熱けいれんの場合＝生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復します。

ねつしゃびょう ばあい し きけん きんきゅうじたい からだ ひ しゅうちゅうちりょう びょういん いっこく はや はこ
熱射病の場合＝死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ
ひつよう 必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要
はや たいおん さ いしき かいふく よ ご きゅう げんば しょち じゅうよう
です。

たいおん さ みず ぬ あ あお ほうほう わき した あし つ ね ふと けっかん ぶぶん
体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分
こおり 氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。症状と
ほうほう こうかてき じゅんかん わる ばあい あし たか しょうじょう
しては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、応答が鈍い、言動がおかしいなど少
いじょう とも じゅうしょう かんが しょち
しでも異常がみられる時には重症と考える処置しましょう。

しょねつじゅんか ねつちゅうしょう じ こ きゅう あつ おお はつせい しゅうかん ど じっけんしつ
暑熱順化＝熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。2週間にわたって33～35℃の実験室で、
じゅうり とあせ うんどう じかんおこな じっけん けつか にち やく わりていど なつ あつ
じっくりと汗をかくような運動を1～2時間行った実験の結果によると、ほぼ4～5日で約8割程度、夏の暑さにもな
れてきます。

あせ からだ ねつ うば たいおん じょうしょう ふせ うしな すいぶん おぎな だっすい
汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水に
たいおんちょうせつのうりょく うんどうのうりょく ていか あつ すいぶん ほきゅう あせ みず
なり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と
どうじ えんぶん うしな えんぶん ふそく ねつ ひ ろう かいふく おく すいぶん ほきゅう ていど しょくえん
同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩
すい てきとう
水が適当です。

しつない かる うんどう しつど たか あせ じょうはつ たいない ねつ ばあい ねつ
室内で軽い運動をしていて、湿度が高いために汗をかいても蒸発せず、体内に熱がこもってしまった場合にも、熱
ちゅうしょう お かいうせい さいいじょう こうれいしゃ た ねんれいそう くら じゅうしょうかんじゃ わりあい ぞうか けいこう
中症が起こる可能性があります。65歳以上の高齢者は、他の年齢層に比べ、重症患者の割合が増加する傾向に
あるそうです。こうれい かんせん きのう ていか あせ たいおん ちょうせい じりつしんけい はたら
あるそうです。高齢になると汗腺の機能が低下して汗をかきにくくなりますし、また体温を調整する自律神経の働き
ていか しんたいきのう ていか ねつちゅうしょう お ねつちゅうしょう かなら えんてんか
も低下するなど身体機能が低下して、熱中症が起こりやすくなるのです。このように熱中症は必ずしも、炎天下
もうしよび はげ
や猛暑日に激しいスポーツをしているようなときだけに、起こるものではありません。