

# 健康だより

## 伝書鳩

# ほっほ



2026年 夏号

## 熱中症

これから本格的に暑くなるので益々熱中症への注意が必要です。

テレビ、ご家族、近所の方から何度も聞いているとは思いますが、それでも注意が必要とお伝えしたいです。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか。その理由は5つあります。

1 体温調整機能の低下: 加齢で暑さを感じる感覚が鈍くなり、体温が上昇しても適切に対処できなくなる。

2 水分摂取困難: 加齢で喉の渇きを感じにくくなり水分摂取量が減少する。食事量も減るので、食事から得られる水分量も減少してしまう。

3 汗腺の機能低下: 加齢で汗腺の数や機能が低下し、汗による体温調整が困難になり体内の熱を効果的に放散できなくなる。

4 体内水分量の減少: 体内に蓄えられる水分量が減少し、脱水状態になりやすい。

5 認知機能の低下: 認知機能や判断力が低下し、熱中症の危険性が理解できず適切な対策が取れない(冬物の服を着てしまう、水分を摂らない等)

これら5つの原因が加齢に伴い出現し、熱中症になりやすい状態に陥ってしまいます。また、目が見えにくかったり、エアコンのリモコン画面が消えかかっている状態であると【間違って暖房のボタンを押してしまっていた】事に気付かずに温風が出てしまい、知らず知らずのうちにそのまま熱中症になった方も居ます。

気温が35℃以上の時には、扇風機だけを使うことにより熱風を身体に当ててしまい余計に体温が上昇するので熱中症になりやすいとも言われています。

昔と違って現代では気温が異常なほど高く、室内でも容易に熱中症になりやすいです。喉が渇いてから水分を摂るのでは遅いと言われています。こまめに水分を摂り、エアコンで室内を冷やし、外での作業は最小限にしましょう。



## 《脱水》

普段皆さんは一日にどれくらいの水分を摂っていますか？  
しっかり食事を食べられている方で、食事に含まれる水分はだいたい3食あたり1リットル程度です。

脱水予防としては、それ以外に**水分を1リットルを飲む**必要があります。(心臓病等で医師から飲水制限の指示がある方は別です)

コップ1杯は約200mlなので、コップ5杯分を1日で飲む計算となります。

3食の食事の際に1杯ずつ飲んだら3杯になるので、それ以外であと2杯飲めば達成できます。こう考えると出来そうな気がしてきませんか。

脱水の怖い所は、熱中症リスクも上げてしまうことです。

脱水状態になると、汗をかかなくなり身体を冷やすことが出来なくなってしまいます。すると身体に籠った熱が逃げ道を無くしてしまい、どんどん体温が高くなり熱中症になってしまいます。

また、脱水は悪化すると血液がドロドロになり、血管を詰まらせやすくなります。

すると脳梗塞や、心筋梗塞等重篤な病気に繋がってしまう可能性も考えられます。

以上のようなリスクを減らす為にも水分摂取はとても大切です。



## 《食中毒》

夏は食中毒も多く発生します。夏は室温が高く腐敗が進みやすいので、作った料理を常温で保存すると食中毒の危険性が高くなります。

たとえばカレー等を夜に作り常温保存でコンロに置きっぱなしにすると、次の日には爆発的に食中毒の原因菌の【**ウェルシュ菌**】が増加してしま

います。このウェルシュ菌は12℃～50℃で増加しやすく、増加速度も4時間で100万倍と“細菌界のF1レーサー”と例えられる程早いと言われています。

しかもウェルシュ菌は**100度で1時間加熱しても死なない**とても強い菌なので、とにかく発生させないことが大切です。

対策としてはカレー等は粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫に入れましょう。粗熱が取れる前の出来立てを冷蔵庫に入れてしまうと、今度は周りの食材が熱でダメになってしまう可能性があるのです。必ず粗熱を取ってからが望ましいです。

今までより気温が異常に高いこの時代には、昔と違って作った料理の**“常温保存は危ない”**という考えを持つ必要があります。

作ったものは粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べきることを守って食中毒にならないように生活をしていきましょう。

食べられるかどうか判断が難しい場合は、捨てる勇気を持ちましょう。もったいないと思いがちですが、命の方が大切です。



今回は夏に気を付ける必要のある病気についてお話ししました。

誰しものがこの暑さで体調不良になる可能性があります。

クーラーなどで部屋を涼くさせながら、気を付けながら生活していきましょう。

