



KAWASAKI
MUNICIPALITY
HOSPITAL

町立病院だより

夜の熱中症に注意!

4月から看護部長に就任した西川です。昨年は熱中症による救急搬送が過去最多となりました。今年もすでに搬送される患者さんが多く、増加傾向になると思われます。今回は「夜の熱中症」と、その対策について学びましょう。

原因

気温が25℃を下回らない「熱帯夜」は、熱中症のリスクが高くなります。夜は昼間ほど暑くないので油断してしまいがちですが、蒸し暑い日中に体から水分や塩分が失われていると体温調節機能が低下した状態になっています。

また、室内は、昼間に壁や天井に蓄えられた熱が夜に放射熱となって室温が上がります。そして、睡眠中は水分補給されず呼吸や汗で水分が排出されるため、脱水傾向になり熱中症になりやすくなります。

脱水症が進むと血液がドロドロの状態になり、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高めますので、くれぐれも注意してください。

対策

- ・ エアコンは朝までつけっぱなしにする（室温が28℃を超えると「睡眠中熱中症」のリスクが高まる）
- ・ 寝る前とトイレに起きたときは水を飲む
- ・ 枕元には常温の水を置いておく

高齢者は特に注意

- ・ 暑さに対する体の調節機能が低下（加齢で汗をかきにくくなり、体に熱がたまりやすい）
- ・ 暑さに対する感覚機能の低下（加齢で体内の水分量が少なくなることから喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取量が低下する）
- ・ 頻尿の心配から、水分摂取量が不十分になる
- ・ 体力が低下している人や持病がある人は抵抗力が弱くなっている

家族や周囲の人による見守り、声かけなどの協力をお願いします。

**もし「熱中症かも…」と思ったときは、すぐに医療機関へ相談、
または救急車を呼びましょう。**



地方独立行政法人
川崎町立病院

看護部長

ししかわ えみ
西川 恵美



ホームページ