

『熱中症予防について』（松柏クラブ）タメになる教室

7月30日、松葉近隣センターにて開催された頭書の講演があり聴講した。

講師は、介護福祉士 吉田正吾氏（トータルケアステーション 和気あいあい）

講演の要旨は、熱中症、認知症予防、健康寿命の延伸に水分補給が如何に重要かの観点で話が進められた。出席者 17名。

1. 熱中症予防

2025年の日本は記録的な猛暑に見舞われ、熱中症のリスクが例年にも増して高まっている。熱中症とは、高温多湿な環境下で体温調節機能が破綻し、体内に熱がこもることによって発症する障害である。主な症状には、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれん、意識障害などがあり、重症化すると命に関わることもある。

予防の基本は、①水分・塩分のこまめな補給、②高温環境の回避、③適切な服装、④室内の温度管理、⑤暑さへの慣れ（暑熱順化）である。特に水分補給は、のどの渇きを感じる前から意識的に行うことが重要であり、発汗によって失われる塩分も併せて補う必要がある。高齢者や子ども、屋外で活動する人は特に注意が必要である。

また、熱中症のリスクを可視化する指標として「暑さ指数（WBGT）」が活用されており、環境省や気象庁が発信する情報を参考に、活動の可否を判断することが推奨される。近年では、熱中症警戒アラートの発令により、地域ごとの危険度が即時に把握できるようになっている。

講演会では熱中症そのものの言及は少なかったが、健康寿命や認知症予防といった広い視点から水分補給の重要性が語られており、熱中症予防にも通じる内容であった。今後は、熱中症を単なる夏の健康障害としてではなく、生活習慣や高齢者ケアと関連づけて捉える視点が求められる。

2. 健康寿命延伸、認知症予防の為に水分補給

講演会では「水分不足が健康寿命の低下や認知症リスクの増加につながる」という視点から、水分補給の重要性が強調されていた。健康寿命とは、介護を必要とせず自立した生活ができる期間を指し、近年はその延伸が国民的課題となっている。水分摂取は、単なる脱水予防にとどまらず、脳機能や循環器系の維持、代謝の正常化など、全身の健康に深く関与している。

特に高齢者は、加齢に伴い喉の渇きの感覚が鈍くなり、知らず知らずのうちに慢性的な脱水状態に陥ることがある。これが脳の萎縮や認知機能の低下を招き、認知症の発症リスクを高めるとされている。講演では、DBD スケール（Dementia Behavior Disturbance Scale）を用いた評価が紹介され、水分摂取量と認知症関連行動の関連性が示唆された。

水分補給の方法としては、1日を通してこまめに水やお茶を飲むこと、食事からの水分も意識すること、夏場はスポーツドリンクなどで塩分も補うことが推奨される。また、生活環境の中で水分摂取を習慣化する工夫（例えば、目につく場所に水を置く、時間を決めて飲むなど）も有効である。

水分補給は、熱中症予防だけでなく、健康寿命の延伸や認知症予防にもつながる「生活の質を守る基本習慣」である。講演を通じて、日常の水管理がいかに重要かを改めて認識する機会となった。



（報告者；ICT アドバイザー 武藤）