

まんぼう通信

令和5年9月1日 No.104



皆さん、こんにちは！

残暑が厳しい中いかがお過ごしでしょうか？

熱中症は、太陽が燦々と降り注ぐ日中に起こるイメージが強いかと思いますが、ですが！重症化する方の3割以上が夜間の熱中症です！

今回は、睡眠中になかなか気づくことのできない夜間熱中症についてです。

≪ 夜間熱中症の原因 ≫

昼間に壁や天井が暖められる



夜間に蓄積された熱が放射熱となり室温が上昇する



睡眠中、水分補給ができず排泄のみとなる為、脱水状態になりやすい



≪ 夜間熱中症の対策 ≫

①適切な温湿度の調節

⇒快適に眠るには室温26度以下、湿度50～60%の環境が良いです。

②眠る前、起きた時の水分補給

⇒水分補給は水や甘さ控えめのスポーツ飲料等を飲みましょう。

※カフェインが含まれた飲料（お茶、コーヒー等）やアルコール飲料は、利尿作用があるため、排泄回数が増加し脱水状態の要因となりやすいです。



③日頃から運動を心掛け筋肉量を保つ

⇒吸収された水分は筋肉細胞に貯め込まれるため、筋肉量を保つことが大切です。また、筋肉量が減少すると血液循環が悪くなり、浮腫み等が生じ、それに伴う体温調節機能の低下を助長させることもあります。

気温が高い日は、眠っている間に室温が上がることを考え、

エアコンを使用し温度調節をしましょう！

▲注意点：設定温度と室温が必ずしも【同じ】ではないです。

寝室内や枕元に温湿度計を置き、“快適に眠れた日”の

環境設定を確認できると継続しやすいです！

～ 熱中症に気をつけて、猛暑を乗り切りましょう！ ～

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324