



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 8 年 8 月

作成/ 浜辺の診療所 広報



8 月は気温も高止まり、高齢者の救急搬送が増える時期です。
今月は、夏の高齢者リスク(特に単身高齢者)についての話です ☺



夏に救急搬送されないために

今月は「夏における高齢者の健康リスク」、特に 一人暮らしの高齢者が直面しやすい危険 についての話題です。日本では高齢者の単身世帯が増えています。一人で暮らすことは自由で心地よい反面、体調の変化に気づきにくい、助けを求めにくい という側面もあります。夏は、気温・湿度・生活リズムの乱れが重なり、体に大きな負担がかかる季節です。このため周囲に気づかれにくく、重症状態で救急搬送される高齢者さんは入院日数も増える傾向がみられます。熊本地震でも明らかになったように、現代ニッポンの夏を、エアコンなしで乗り切ろうとする考えは危険です。知っておきたいポイントを一緒に整理していきましょう。

夏に高齢者が体調を崩しやすい理由

- ✓ **暑さやノドの渇きを感じにくくなる** 加齢により、体温調節機能が低下します。このため「暑い」と感じるまでに時間がかかり、気づいたときには脱水が進んでいる場合が多くみられます。また脱水が進んでも喉が渇かないのも高齢者の特徴です。そのため、意識して水分をとらないと、知らないうちに脱水が進行します。
- ✓ **もともと体内の水分量が少ない** 高齢者は若い人に比べて体内の水分量が少なく、脱水になりやすい体質といえます。
- ✓ **持病・薬の影響** 利尿剤、降圧剤、糖尿病などは、脱水や熱中症のリスクを高めます。
- ✓ **エアコンを使わない傾向** 「もったいない」「体に悪い気がする」「昔(昭和の時代)から扇風機やうちわだけで大丈夫だったから」といった理由で、エアコンを使わない方が多く、室内熱中症が増えています。

夏に起こりやすい健康リスク

- ✦ **室内熱中症** 高齢者の熱中症の多くは 屋内 で起きています。特に単身高齢者は、エアコンをつけない、窓を閉め切る、体調の変化に気づかない という条件が重なりやすいとされます。予防のポイントは、室温は 28℃以下 を目安に、エアコンは「弱冷房」でもよいのでつけ「除湿」をうまく使う、エアコンと扇風機と併用する、朝・夕の涼しい時間に換気する、室温計を見える場所に置くなどです。
- ✦ **脱水・電解質不足** 水分だけでなく、塩分・カリウムなどの電解質も不足しやすいのも高齢者の特徴です。予防のポイントは、こまめに水分をとる（喉が渇く前に）、お茶・コーヒーだけでなく「水」も飲む、汗をかいた日は経口補水液を活用する、食事で塩分・ミネラルを適度に補うといったあたりです。
- ✦ **栄養不足（夏バテ）** 単身高齢者は、食事が簡素になりがちです。暑さで食欲が落ちると、さらに栄養

不足が進みます。予防のポイントは、冷たいものばかりに偏らない、たんぱく質（卵・豆腐・魚）を意識する、具たくさん味噌汁や冷やし茶碗蒸しなど食べやすい工夫をする、調理が難しい日はコンビニの惣菜も活用する、冷凍食品を買い備えておくなどです。

🔥睡眠障害 暑さで眠れない → 体力が落ちる → 食欲が落ちる → さらに疲れるという悪循環が起きやすいとされます。予防のポイントは、寝室の温度は 26～28℃に保つ、寝る 1 時間前の入浴で深部体温を下げる、昼寝は 30 分以内にする、寝具を夏用に変えるなどです。

🔥孤立によるリスク 単身高齢者は、体調の変化に気づいても「誰にも言わない」ことが多く、特に男性に顕著といった傾向があるとされます。結果として、熱中症の発見が遅れる、食事が大きく偏る、脱水が進むなどの病態が深刻化します。予防のポイントは、週に 1 回でも誰かと話す、近所の人と「声かけの約束」をする、見守りサービスや地域包括支援センターを活用する、家族が遠方の場合は、電話や LINE で定期連絡するなどです。

単身高齢者を守るためにできること

🔥「気づき」を増やす 室温計・湿度計が見える場所に設置し、水分を飲んだらカレンダーに印をつけるとか、朝・昼・夕で体調をチェックする習慣が効果的です。

🔥「声かけ」を増やす 地域での声かけは、命を守る行動です。朝の「おはよう」や夕方の「暑いですね」など、たった一言でも、体調の異変に気づくきっかけになります。

🔥「無理をしない」文化をつくる 地球温暖化が加速しています。7 月や 8 月は猛暑、酷暑といわれる日が増えているため、エアコンは「贅沢」ではなく「命を守る道具」であることをわかってもらうことが大事です。水分補給は「習慣」とし、料理が面倒な日は「買う」ことも大切です。

🔥「助けを求める」ことを肯定する 単身高齢者は「迷惑をかけたくない」と思いがちです。しかし、助けを求めることは、自分を守る力と伝えることが重要です。

最後に

夏は、高齢者にとって体調を崩しやすい季節です。特に一人暮らしの方は、気づきにくい、助けを求めにくいという特徴が重なるため、リスクが高まります。

しかし、小さな習慣と、周囲のちょっとした声かけだけで守れる命があります。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

★木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来。