

訪問看護



No.21

問 訪問看護ステーション
☎ 32 - 2416

ステーション便り

夏真っ盛りとなりました。熱中症にご注意ください。熱中症の原因として、炎天下での作業やスポーツなどは知られていますが、実は室内発症が全体の4割を超えます。そのうちの7割を高齢者が占めています。体が暑さに慣れない梅雨明けから8月に多く起こり、症状が深刻になると命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

今回は、高齢者がかかりやすい「室内熱中症」について、ご紹介します。

熱中症のメカニズム

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。熱中症は、高温・多湿の環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が壊れた状態になります。

そのため、体温が上昇し、最も影響を受けやすい脳がダメージを受け、重症化すると、けいれんや意識障害が起こります。



高齢者が熱中症になりやすい理由

【体温調節機能の衰え】

汗をかきにくく、暑さを自覚しにくいいため、衣服の調整ができない



【水分補給を控えている】
夜間の頻尿を避けるため

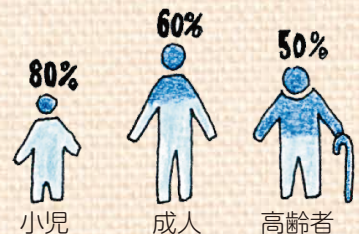
【喉の渇きを感じにくい】

給水のタイミングが遅れがち

【エアコンを使わない】

『節電、ぜいたく、体に合わない』という意識

【体内の水分量が少ない】



こんな時は気をつけて

- ・室温28℃、湿度60-70%を超える
- ・蒸し暑くて風通しが悪い場所
- ・機密性の高い家
- ・暑さになれていない
- ・25℃以上の熱帯夜
- ・お風呂（高温多湿、入浴中の発汗）
- ・トイレ（熱がこもりやすく湿気あり）
- ・キッチン（調理中）



症状と対応

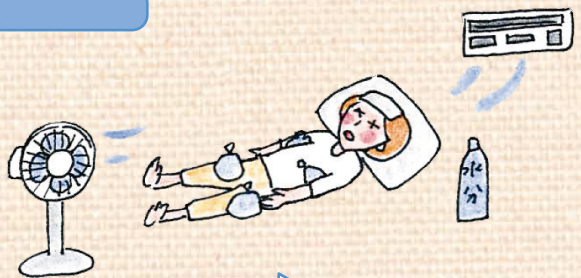
1度
応急処置
と見守り
改善しなければ
医療機関へ

熱中症の主な 症状と重症度

- ・めまい
 - ・立ちくらみ
 - ・生あくび
 - ・大量発汗
 - ・筋肉痛 など
 - ・頭痛
 - ・嘔吐
 - ・倦怠感
 - ・虚脱感 など
 - ・意識障害
 - ・けいれん など
- 日本救急医学会の診療指針をもとに作製

2度
医療
機関へ

3度
入院



- ・部屋を涼しくし、衣服をゆるめて安静に
 - ・脇の下、太ももを冷やす
 - ・飲めるようなら、水分は少しずつ、頻回に
- ※意識障害や、けいれんがあれば救急車

予防

【こまめな水分・塩分補給】
スポーツ
ドリンクなど



【温度計・
湿度計の設置】



【エアコン・
扇風機を活用】



【日当たりのよい
部屋の遮光】