

訪問看護



No.35

問 訪問看護ステーション
TEL 32 - 2416

ステーション便り

皆さん、夏はどのように過ごされましたか？今回は、この夏、訪問看護で行った熱中症対策を2例で紹介します。

Aさん：室温が高いことに気付かない

外気温30℃のある日、一人暮らしのAさんのお宅へ訪問すると、窓が全開で室温は高く、部屋の温度計を見ると34℃でした。室温を伝えると「そんなに高い？」と驚いています。顔は赤く、腕は汗でじっとりしていますが、喉の渇きもありませんし、部屋の暑さも、汗をかいていることにも気が付いていません。

Aさんは「暑くないから温度計は見ていない。エアコンを付けるという気にもならない。水分も気を付けて取っているから、喉も渇かないのに飲めないよ。熱中症になっては困るけど。」とのことでした。

【高齢者の皮膚知覚の特徴】

高齢者は皮膚の温度感受性が鈍くなり、喉の渇きや暑さを自覚しにくくなります。そのため、衣服の調節や冷房利用などの対応が遅れがちになります。



熱中症の予防と対策について、Aさんと相談しました

～予防についてAさんの考え～

- ①「必要な時に、誰かがエアコンを付けてくれたら、朝まで消さない。朝はどうしても窓を開けたい。」
- ②訪問サービスの方などが水分補給の声を掛けてくれたら、もう少し飲める。

～対策～

【誰が？】

- ①訪問介護士（週3回）、訪問看護師（週1回）、週末はご家族、ケアマネジャーは適宜（訪問サービスが入らない日）
- ②訪問サービスの入らない日は、娘さんがAさんに電話する

【方法】

- ①室温湿度を確認・伝える
- ②窓を閉めてエアコンを付ける
- ③冷蔵庫から「経口補水ゼリー」を出して、勧める

冷房、窓、水分



～連携～

- ①ケアマネジャーに情報を伝え、訪問介護の方へ連絡・協力依頼
- ②娘さんに相談し、電話対応に協力していただけるように依頼

Aさん宅は、毎日エアコンが付いています。水分もきちんと取ることができ、熱中症の症状がなく、夏を過ごせました。

結果

Bさん：この夏、エアコンが付きました

外気温30℃の、雨が今にも降り出しそうな曇りの日、Bさんのお宅へ訪問しました。

息子さんから熱中症予防にプレゼントされたエアコンの『冷房28℃設定』を守って、毎日使っています。

しかし訪問時、部屋は蒸し暑く、温湿度計は「28℃、88%」。

Bさんは、体温37.6℃で元気がありませんでした。

10:58
28℃ 88%

～対策～

- ①湿度が高いことを伝え、エアコンを「除湿」に設定。
- ②体調を見て、炎症性の熱ではないと判断したため、汗を拭き取り、水分補給をして、足の付け根を冷やしました。

30分後

体温：36.7℃
部屋は27℃、60%になりました。



湿度60%を越えたら『除湿』を!!

【体温調節】

汗は皮膚の上で蒸発するとき体から熱を奪い、体温を36.5℃前後に調節しています。

湿度が高いと汗は蒸発しにくく、体温はなかなか下がりません。