

支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



# 始縁だより

発行 平成27年 9月号

## ～熱中症に注意！ 高齢者の熱中症予防と対策～

### 熱中症の代表的な症状

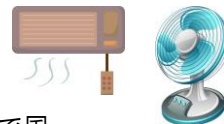


- **熱失神** めまい・失神・顔面蒼白・脈が速く弱くなる→涼しい場所に移動し衣類を緩めて寝かせ水分補給
- **熱けいれん** 足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれん→生成食塩水を補給(代用:スポーツドリンク)
- **熱疲労** 大量の汗、体温は平常か高め、皮膚や顔色が青白くなる 脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気  
→涼しい場所に移動し衣類を緩めて寝かせて水分補給
- **熱射病** 汗は出ず、皮膚が赤く熱っぽくなり、体温は39度を超える場合が多い。意識障害がおこり死亡率も高くなる→体を冷やしながらか一刻も早く集中治療ができる病院へ行く



### エアコンや扇風機を積極的に使う

エアコンを使用していない事が原因で熱中症で搬送される高齢者が多くいます。エアコンを付けたり、部屋に熱がこもらないように扇風機などで風通しを良くしましょう。



### 水分補給をすすめる

高齢者は体内の水分量が減少しているため、脱水症状になりやすいです。喉の渇きも感じにくくなってきますので、家族や周囲の人が、水分補給を促してあげることも大切です。



### 就寝前は特に水分補給をすすめる

人は寝ている間でも汗をかきます。高齢者の熱中症の発症事例を見てみると、就寝中に発症するケースが数多くあります。夜中にトイレに行かないために水分の摂取を控える高齢者もいますが、熱中症を予防するためには、就寝前にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



### 温度計と湿度計をいつでも確認できる位置におく

高齢者は温度変化を感じる機能が低下しています。室内が暑くなっても、感じるまでに時間がかかることもあります。目に届く位置に温度計や湿度計を配置し、その温度変化に応じて、エアコンの調節や換気、扇風機を使用するようにしましょう。室温は28℃前後、湿度は60%ぐらいが良いでしょう。



### 風呂の温度は低温にし、入浴時間は短めにする

熱帯夜が予想される夜は、お風呂の温度を低温かつ入浴時間を短めにして、体内の水分を失い過ぎないようにしましょう。(HP高齢者熱中症予防関係から抜粋)



ケアマネジャー 織田ひとみ

8月末で退職をします。利用者の方、ご家族の方から

「生きる」ということを教えていただきながら、私達の関わりで利用者の方が元気になっていくことを、喜びと励みとして歩んできたように思います。利用者やご家族、地域の皆さまをはじめ、ご指導下さった事業所や行政の皆さまに感謝しております。 今までありがとうございました。