



## 熱中症とその対策

医師 上野 孝男



今年は例年より早く梅雨が明け、全国で毎日猛暑日が続いています。7月1日からの1週間で2594人もの方が熱中症で救急搬送されています。そこで今回は熱中症のお話をしたいと思います。

熱中症というのは暑くてじめじめした環境下に長時間いることによって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまり筋肉痛や初期は大量に発汗(重症化すると汗は出なくなります)、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害、ショック状態となり死に至ります。暑くてじめじめした環境というのは気温25℃以上、湿度60%以上で起こりやすいといわれています。特に高齢者はいろいろな調節機能が衰えているために熱中症になりやすく、救急搬送された患者の約半分は65歳以上の高齢者です。また、熱中症で搬送された高齢者の60%は自宅室内で発症しており、「家の中にいれば大丈夫!」「私は暑いには強いから大丈夫!」といった思い込みは危険ですので正しい知識で熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。予防のポイントは5つです。

1. 上手にエアコンを使いましょう。

高齢者にはエアコン嫌いの方が多くいますが、家の中に安全な場所を作る意味でこれが一番重要です。温度は28℃以下、湿度は50~60%を目安に積極的に使うことが大事です。節電中でも上手にエアコンを使ってみましょう。

2. 水分を小まめに補給しましょう。

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていますので、のどが渇く前に150~200ml程度の水分をゆっくりこまめに摂るようにしましょう。水分は程よく冷やした10℃くらいが脱水症を起こしにくくします。また、汗をかいたときは味噌汁など塩分のあるものやポカリスエットなどの電解質の入っているもので補給しましょう。寝る前にも水分を摂る習慣を付けましょう。

3. 暑くなる日は要注意。

暑くて湿度の高いところに長時間いることが原因になりますので猛暑の日は早目に涼しい場所に避難しましょう。

### 熱中症は3段階に分けられる



家の中には温度計を置いて小まめに温度をチェックしましょう。

4. 「おかしい!？」と思ったら病院へ。

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状からひどいときには意識がなくなり命が危険になります。

「おかしい」と思ったら涼しいところに避難して医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを。

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

### 高齢者のための熱中症予防指針

気温	区分	注意事項
31℃以上	危険	空調のある部屋へ
28~31℃	厳重警戒	外出は避ける
25~28℃	警戒	炎天下を避ける
25℃未満	注意	作業時は十分な休息を取る

(日本気象学会熱中症予防研究委員会による)

## 認知症高齢者の口腔状態と対応

認知症ケア専門士 羽野 伸司

上記の専門士講座に参加してきました。「認知症発症と歯の数・義歯使用との関係」という研究で、「ほとんどの発症者は、歯がほとんどなく、義歯も未使用」という結果発表がありました。しかし、歯牙も義歯も歯科任せになっている事が多く、認知症患者を取り巻く人（介護者や医療従事者）は、知識や技能、人数において関心がないと言われていました。実際に、歯や歯肉のケア・義歯のケアの知識や技能が伴わず、歯槽膿漏の悪化や義歯不調による歯肉炎症を見逃し、食事形態を変更で対応する件数も多くあるそうです。その様な中で、要介護者として今まで以上に念入りなケアが必要なインプラントを入れられている方も増えつつあります。自身の歯牙と変わらない為、インプラントを入れられているかどうか、ご家族も知らないという事もあります。現在研究中で、食事形態と心身状態との関係・口腔内状態と心身状態との関係という2つの調査データがあります。栄養状態を把握するには、BMI・A1bという数値を調べます。この2つには何ら差がないのですが、日常生活動作や脳血流・長谷川式知能測定スケール（HDS-R）は、差が大きいそうです。また、噛み合わせが悪い方ほど、転倒する可能性が高いという調査結果も発表されているそうです。一昔前は食事中に約1000回噛んでいた食生活が、現在は600回程度になっているそうです。また、噛む際に舌を動かしますが、舌は喉仏付近までつながっています。舌の動きが衰えると気管へ食べ物が入り込み、むせ込んだりして、誤嚥性肺炎を起こし安静が必要となり、寝たきり生活になっていく可能性があります。これらの事から、良く噛んで飲み込む事が、認知症予防や寝たきり予防になるのではないかと考えられます。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう  
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

[uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp](mailto:uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp)

## 家康の戒め

作業療法士 桑鶴 誠志

徳川家康が遺した言葉に「大将の戒め」というものがあります。大将というものは、敬われているようで、実は家来に絶えず落ち度を探られているものだ。恐れられているようで侮られ、親しまれているようで疎んじられ、好かれているようで憎まれているものである」という内容です。

家康はよく知られているとおり、常に細心の注意を払って、武家としての人生を歩んできた人物でした。大将である自分をあえて高みに置こうとせず、家来に対してさえもく油断は大敵である>と心していたのです。

現代を生きる私たちの周囲は、家康の時代以上に注意をしなければならない事柄で溢れています。人間関係は複雑化、一人の人間が向き合わなければならない相手は数多くいます。神経を使うのは昔以上といえるでしょう。では、「他人に気を許さないこと」が、人間としてよいのでしょうか？先の言葉の後に、家康は「家来は惚れさせなければならぬものよ」と言っています。

自分に惚れさせる。超一流ならではの世渡りの思考といえるでしょう。

## お知らせ

後期高齢者医療受給者証と標準負担減額認定証の有効期間が、**25年7月31日まで**となっています。8月より新しいものが必要となりますので、早めに病院窓口までご提示ください。保険証は郵送されてきますが、減額認定証は役所での申請が必要です。①保険証、②印鑑、③お持ちであればそれまでの減額認定証、④過去1年間に90日を越える入院があれば、入院日数がわかる証明書を持って手続きし、交付されましたらご提示ください。**8月中に提示されない場合は、入院費が高くなりますことをご了承ください。**