

暑さが本格化し、熱中症の患者が増えている。炎天下でスポーツや作業をする人が増えて、お年寄りが自宅ですぐ場合も少なくない。命にかかわるケースもあり、周囲の高齢者には特に、周囲の注意が必要だ。

(長谷川 彰子)

65歳以上が36%

消防庁のまとめでは、近畿、中国四国などが、特に梅雨明けした14日以降、熱中症の患者が急増。今月12・18日に熱中症で救急搬送された人は、前週のと比べて1.7倍に達した。年齢区分では、65歳以上の高齢者が6338人(36.3%)だった。

搬送された医療機関で、入院を必要としない「軽症」と診断された人が65.5%。ただ、適切な入院が必要で重症「Ⅱ」が33人いたほか、死亡した人も5人いた。

窓を閉め切った室内はサウナのように蒸し暑く、エアコンや扇風機は止まったまま。大阪府八尾市の訪問看護ステーション米夢の看護師矢田みゆきさんがこの時期、訪問先の高齢者宅でよく目にする光景だ。

「暑いと感じず、電気代がもったいないと考える人も多々ありますが、熱中症を起こすのではと心配です」と矢田さんは話す。

●高齢者の熱中症を防ぐポイント

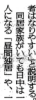
- 節約はほどほどに、エアコンや扇風機を活用する
- どの湯きを感じなくても、こまめに水分を取る
- 昼やペランダでの作業は、軽作業でも要注意。涼しい時間帯に
- 厚着しすぎない

※松尾さんの顔をもとに作成



熱中症対策 水分こまめに

合めあめ。
松尾さんは「朝起きた時と夜寝る前、入浴の前後、外出する時白湯の前後にそれぞれ、コップ1杯(200ml)ほどのお茶や水を飲むようにして」と話す。ただし、心不全が病気で水分を制限されている人は、医師の指示に従う。
夏の暑さやベランダの植木の手入れは、照り返しが強い時間帯は避ける。また、



暑が少なく高熱が保たれる水分

由紀さん写真は一熱中症は、体が暑さにくまらぬ適度で、暑さを感じにくく、体内に保持できる水分量が少なく高熱が保たれる水分。同窓会が日でも口中は一人になる「昼間涼しい」や、一

お年寄りには周囲が注意して

人暮らしの高齢者には、周囲がエアコンや扇風機の活用を勧めたい。
気候に合った服装
水の取り方が足りない人が多くても、危険を高める原因の一つ。年齢とともにのどが渇きを感じにくくなるためだ。また、トイレに連れて行ってもつらくなり、おむつを替えてもらったりのを控えたりと、飲み下しがつまらなくなれば、喉痛のため「水を飲む」とむせる」といった理由で、飲み物を拒む場

「暑さを感じない」と誤った認識をしている人や、厚手のスリッパをはいている男性も意外に多く、周囲が気配りしたい。認知症のため気候に合った服装を替われない人への見守りも必要だ。

涼しい場所へ

熱中症を疑う症状を見つけたら対応迅速だ。こむら返りを疑うときは、タオルで拭きながら、クーラーや扇風機を当てて涼しくする。お年寄りに「お年寄りに注意してあげてほしい」と助言している。

てすぐに病院へと松尾さん。応急処置は、涼しい場所に移し、冷湿布や保冷剤をわきの下に挟むなどして体を冷やして、水分を与える。水やスポーツドリンクよりも、塩分も取りやすく、水1割に砂糖大さじ1とリン酸、塩小さじ1杯を溶かすのがよい。

松尾さんは「熱中症は軽症でも、一気に重症化する。家族や訪問介護に携わる人が、お年寄りに注意してあげてほしい」と助言している。