

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて・・・

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

9月号
Vol.21

ゆうあ

あたたかな気持ちを伝える

本格的な夏の到来で厳しい暑さが続いていますね。

皆様いかがお過ごしでしょうか、株式会社ゆうあです。

初夏から秋頃までは気温が高く、高齢者は「こもり熱」によって熱中症を発症しやすくなります。

特に気温が高くなる「真夏」は高齢者の体に強いダメージを与えます。

ここでは熱中症対策の要となる体温調節についてお話をしようと思います。

エアコン



① 汗をかき機能の低下

人は体温が高くなると、汗をかいて体温を調整しようとします。また、体は高くなった体温を下げるために、汗をかくこと以外にも血液の流れる量を増やそうとしますが、この機能も衰えてしまうので、熱を体の外に逃がれにくくなります。

② 温度を感じる機能の低下

私達は皮膚にある「温度センサー」によって気温の変化を感じていますが、この機能が衰えると寒さや暑さなどを自覚しにくくなります。

③ 体内の水分量を保つ機能の低下

若い人に比べると高齢者は体内で保てる水分量が少なくなります。体内の水分量を保つためにも、水分補給は欠かせませんが、高齢になると「のどが渇く」といった感覚も感じにくくなってしまいます。

人は年齢を重ねると、体の機能が衰えさまざまな変化が走り回りますが「体温を調整する」機能もその中のひとつといえます。高齢者が比較的短い時間で熱中症になってしまうのは体温の調整がうまくいかず、熱が体にこもって体温が高くなる「こもり熱」になりやすいからなのです。

体温調整を行うために必要な機能は3つあり、それぞれの役割と、機能の変化が及ぼす影響について見ていきましょう。

高齢者の体温調節はとても難しい課題の一つで、エアコンを入れる、水分をこまめにとるなどの働きかけを迷惑がる高齢者も少なくありません。機能の低下による「感覚の違い」を理解して、感覚だけでなく、視覚でも気温の高さを確認できるようにするなど、まずは高齢者の心に納得してもらえようかなどを試みましょう。

9/13 中秋の名月

「中秋の名月」とは、太陽・地球・月の8月15日の夜に見える月のことを指します。太陽暦では毎年日付がかわります。

