

高齢者の熱中症予防は、「かくれ脱水」対策から



もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。脱水症の症状が出る前、「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、高齢者が夏はもちろん 気温が高い季節を元気に過ごすための基本です。

◆高齢者が、「かくれ脱水」にならないためにできること。

- なるべく暑さを避ける服装になる。
- 首に巻くスカーフなど、体温調整をする工夫
- 扇風機などを使い、部屋の空気を入れかえる。
- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない。
- 温度計をみて、高温多湿を避ける。
- エアコンの環境では濡れタオルを掛ける。(観葉植物の水やりなど)
- 規則正しい栄養バランスと量を考えた食事



夏の脱水症状サイン。高齢者においても普段の生活の中で、経口補水液を摂るための早期対応の目安となります。**夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」**ぜひ覚えておきましょう。

★「べた」は、首筋などがべたべたしてくること

夏の蒸し暑さなどのいやな感じで、汗はかいていないように見えるが、実際に首筋などを触ると少しべたべたしている状態です。
こまめに水分補給と適度な塩分を摂ることをお勧めします。



★「だる」は、元気がなく見えること

なんとなく見た感じで元気がない。食欲が減退していると感じられるとき。口渇中枢の機能が下がっている高齢者は、あまり喉が渴いたということを感じません。水分だけの飲用は低ナトリウム血症などへつながります。



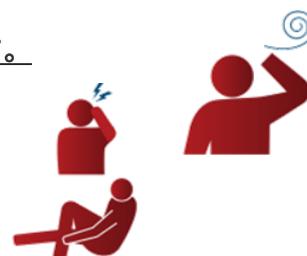
電解質を含む飲料である経口補水液での失った体液の補水が脱水の進行を防ぎます。

★「ふら」は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える

熱中症のⅠ度の状態が進んでいます。嫌な汗をかき、なかなか汗がとまらなくなるときがあります。ほっておくと脳症状＝血圧低下につながり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階。経口補水療法をすぐに始めることです。

★「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

熱中症ではⅡ度に分類される症状に近くなっています。自覚できる症状として、カラダのさまざまな場所にこむら返りや、とくに顔に熱っぽい状態が起こります。経口補水液をすみやかに摂取し、改善しない場合は医師の判断を仰いでください。



◆脱水症の早期診断方法 ※項目のうち2つ以上あてはまる場合は脱水症を疑います。

- ①爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- ②手の甲をつまみあげた後が戻らない「富士山」ができる。
- ③口の中が乾燥している ④舌が白いものに覆われている。⑤舌の赤身が強い。
- ⑥皮膚に張りが無い。⑦舌の表面に亀裂がある。⑧手足が冷たくなっている。
- ⑨血圧が低い。⑩体重が減っている⑪脈拍が速い。
- ⑬微熱が続いている。※「富士山」が手の甲にできたら要注意。



注意：気温の変化が激しいときには、高齢のカラダがそれについていけない。高齢者は汗をあまりかかない人も多く、つい厚着になります。厚着だな、と思う人の首筋を触ると、しっとりしていたりします。そんな人の手の甲をつまむと、いわゆる「富士山」ができて、そのまま戻りません。そういうときにはすぐに経口補水液を飲んでいただきます。