

# ワンポイント介護

## 熱中症の応急処置

熱中症は、高温の環境に長時間続けることで起こる症状で、近年は高齢者が室内で熱中症を発生するケースが多発しています。

高齢者は気温の変化に鈍感になり、またエアコンの使用に抵抗を感じる人が多いのが原因のようです。

エアコンや扇風機をうまく活用して室温を28℃前後に保つようにしましょう。

### ●熱中症でみられる症状

- 軽度→めまいやけいれん
- 中度→吐き気や頭痛
- 重度→意識障害やショック症状

### ●熱中症の対応

熱中症の症状が見られたら、意識の有無を確認し、ない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

意識がある場合は、冷房が効いた部屋や木陰など涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめるか脱がすかして体を冷やし、体温を下げるようにしましょう。

- ぬらしたタオルや保冷剤などを額や首・脇の下・脚のつけ根に当てる。
- 水分を自分でとれる場合は、少しずつ水やスポーツドリンクなどを飲んでもらう。
- うちわなどで体をあおぐ。
- シャツのえりもとを広く開け、ズボンやスカートのベルトをゆるめる。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用