

ワンポイント介護

大事な日常生活のために

高齢者の体の変化を早めに察知するには、日常のチェックが大切です。家庭で行えるものとしては動作の観察のほか、体温・血圧・脈拍呼吸数などのチェックがあります。

今回は体温と血圧の測り方のポイントをご紹介します。

① 【体温の測り方のポイント】

- ・ 汗はよく拭いて、体温計を肌に密着させるように脇にはさみ込みます。先端を下から少し押し上げるようにするとよいでしょう。
- ・ 脇をしっかりと閉じ、ひじを脇腹に密着させます。手のひらを上に向けるとひじが締まります。
- ・ 高齢者の平熱は若い人よりも低い人が多く、夕方はやや高くなるため、朝1℃以上高い人は発熱と考えられます。
- ・ いつも同じ部位で測るようにしましょう。

② 【血圧の測り方のポイント】

- ・ 深呼吸をして気分を落ち着けて測りましょう。
- ・ 排尿、排便を済ませて数分経ってから、または、尿意、便意がない時に測りましょう。
- ・ 腕をテーブルなどの上に置き、心臓の高さで測りましょう。
- ・ 血圧は1日のうちでも時間によって変動しますので、決まった時間に測るようにしましょう。
- ・ 食後、入浴後、運動後は血圧が上がるので、しばらくしてから測りましょう。

健康な時に測った数値を把握しておき、変動が激しいときは医師や看護師に相談しましょう。

やさしい介護のコツ 朝日出版 参照