

ワンポイント介護

熱中症への対策

熱中症は、高温の環境に長時間居続けることで起こる症状です。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 26℃～28℃前後に保つようにしましょう。

【熱中症で見られる症状】

軽度

- ★めまい
- ★こむら返り
- ★立ちくらみ
- ★顔のほてり
など

中度

- ★吐き気
- ★疲労感
- ★軽い頭痛
- ★体のだるさ
など

重度

- ★呼びかけても反応がない
- ★体のふるえがある
- ★ひきつけを起こす
- ★まっすぐ歩けない
など

【熱中症の症状が見られたら】

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、冷房の効いた部屋や木陰など涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ体を冷やし、体温を下げるようにしましょう。濡らしたタオルや保冷剤などを首、脇の下、足の付け根にあてるとよいでしょう。自分で水分を摂れる場合は、少しずつ水やスポーツドリンクなどを飲んでもらうとよいでしょう。

介護技術ハンドブック 参照