



高齢者の熱中症対策

今年は例年より早く梅雨が明け、暑い日が続いております。まだ身体が気温に慣れておらず、いつもより熱中症に気をつける必要があります。特に日中一人である昼間独居高齢者は、認知症を発症、または進行する確率が高く、熱中症にも罹りやすい。次の項目について周囲の気遣いが大切です。

●水分摂取と室内温度調整を管理する

水分を摂ることで、「トイレが近くなる」「夜、尿失禁をする」と思い、寝る前など水分を摂らない高齢者が多いようです。水分補給は本人任せにしないで下さい。室内で快適に過ごせる気温は夏場で25～28度です。

●訪問介護や訪問看護を利用する

住居の環境整備は訪問看護の仕事の一つです。家族が不在な日になるべく1日一回訪問し、状況や室内温度のチェックを依頼する。

●夜間の室内温度にも注意する

夜中の室内温度は、クーラーを28～29度に設定し、一晩中作動させることが良いでしょう。

●着ているものをチェックする

高齢者で季節感のない服装をしている人があります。厚着に注意してください。

●水分の多い食事を摂る

果物や食材の中に水分が多く含まれているものを食べさせてあげてください。

●予兆を見落とさない

熱中症の初期には、「めまい」「立ちくらみ」「筋肉痛」「手足がつる」の症状が出現します。状態が進むと、「頭痛」「めまい」「吐き気」「嘔吐」「倦怠感」など症状が見られます。

(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



看護師 Quiz みちくさ



並び替えクイズ

徐々に文字数が増え、難しくなっていきます。頭を柔らかくして考えてみてくださいね。

第1問

「び」「な」「は」
※夏の風物詩

第2問

「か」「し」「む」「ぶ」「と」
※樹液につられてやってきます

第3問

「も」「に」「う」「ぐ」「ゆ」「ど」
※ゲリラ豪雨に御用心

第4問

「ど」「し」「の」「う」「よ」「う」
「ひ」「の」
※この日は鰻を食べる!?

(原田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- 連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048
名古屋市守山区小幡南三丁目17-31
カーサ・ルーチェB-3
TEL 052-792-9802
FAX 052-792-9803
NO.2361390186



