

武蔵野徳洲苑 施設長便り

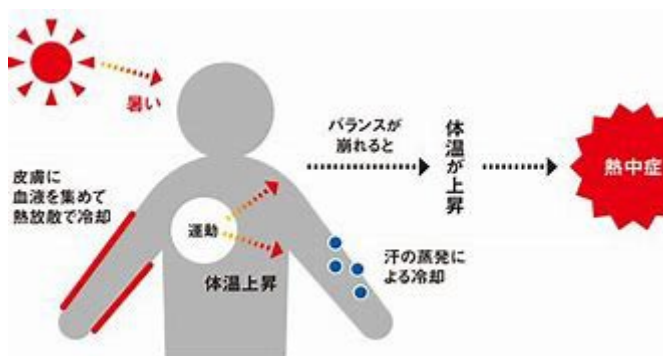


熱中症対策について

最近熱中症についての報道が多数されています。その本態は暑さによって体内のバランスが崩れて嘔気や吐気をきたす病態です。高齢者は多くのクスリを服薬していることが多く、血管拡張薬などの場合、血管が拡張し^{めまい} 血圧が低下しすぎて眩暈などをおこします。口腔が乾燥し口腔粘膜に亀裂が入り微熱がある場合は熱中症を考慮すべきです。東京消防庁によると、熱中症による死亡例は一人暮らしの男性に多く、死亡時刻は午後5時前後です。熱中症を防ぐには、熱が体内にこもる状態を外気に逃すような工夫が大切で、水分を補給して体温を下げることです。その際、一度に大量の水分を補給すると体内の電解質のバランスを崩します。※私たちの身体には約 0.9%のナトリウムを含んだ血液が毎分5ℓ体内を流れていて水の急激な補給は電解質のバランスを崩すこととなります。

熱中症防止のポイントを列挙します。

- ① 水分補給：高齢者は感覚が鈍感になってますのでご家族が声掛けをされて一杯の水やお茶、果物ゼリーなどを摂取されるようにしましょう。
- ② 室温の調節：クールビズのためには室温を28℃に調節しましょう。
- ③ 入浴は体内の水分が失われますので15分前にはコップ1杯の水を飲む事をお勧めします。
- ④ 睡眠不足は熱中症になりやすいので注意が必要です。
- ⑤ 熱中症が疑われる場合は救急隊・医療機関に相談しましょう。
- ⑥ 他人との間隔をとり、混雑は避けましょう。



当施設では4人部屋でも十分スペースを保ち、専門の看護師、介護士、医師が対処していますのでご安心下さい。ご利用される方に快適な入所生活を提供できるように努力しています。

武蔵野徳洲苑 施設長 栗田 明

2022年7月1日