

高齢者の

熱中症予防のツボ

保健師に聞く

水を飲む。室温を調節するなど、熱中症の予防法はシンプル。でも高齢者に取り組んでもらおうと思うと、なかなか難しいのが現実です。保健師の日高津多子さんに、明日からすぐに使えるテクニックをうかがいました。

答える人 ▶ 日高津多子さん ● 東京都多摩府中保健所 地域保健推進担当課長

どのくらいの量を、どうやって飲んでもらえばいいの？



1日に必要な水分量は決まっている生活に合わせ、こまめに飲んでもらおう

人間が1日に取り入れる水分量はおよそ2.5ℓと決まっています(図1)。それが毎日、尿や汗となって排出されている。バランスを崩さないようにできればいいんです。

食事や代謝から得られる分を差し引いた1.2ℓが、1日に飲む目安。一気に飲むのは無理なので、「ちょこちょこ飲み」を推奨します。生活パターンを把握し、節目節目で飲んでいただくやり方です。

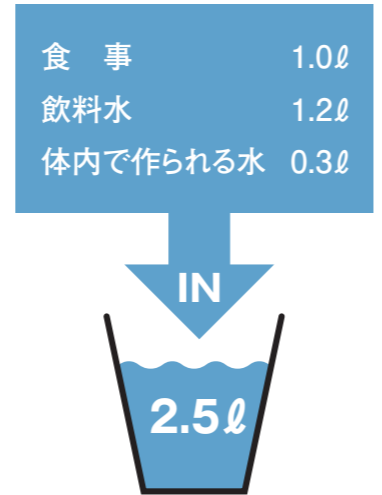
食前・食後やおやつの時間、入浴後、就寝前などに声をかけただけでも、随分違います。高齢者は脳にある、どの渴きを知らせる部位の働きが鈍

くなっているの、こまめにすすめることが必要です。

愛用の湯飲みやコップ1杯にどれくらいの量が入るかを調べ、1日に何回飲めばいいのか、スケジュール表を作成するとスムーズに進められると思います。

排尿の間隔が短いことを気にして飲めないという方もいます。その場合はまず、トイレに行くタイミングを確認してみてください。気温によって差が出てくることはありますが、ある程度は予測を立てることができます。外出時などは事前にトイレの場所を確認しておけば、本人の不安も和らぐはず。

図1 水の出入り



日高さん作成資料をもとに、編集部で作成

食事中、お茶や汁物を飲んでもらえませんか。水分不足では？



食べ物にだって水分は含まれている「食品成分データベース」でチェック

人は食事から、約1ℓほどの水分を摂取しています。図2は、水分を豊富に含んでいる食べ物の一例。昨日食べたなというものもあるはず。白米も1合あたり6割が水分。肉や魚一切れ、卵1個も、全体の7割ぐらひは水分を含んでいます。

量を調べてみましょう。文部科学省のホームページにある、「食品成分データベース」はおすすめ。検索したい食品の名前を入力すると、100グラムあたりの水分量、カロリーや栄養価などが表示されます。水分量が足りなかったという場合は、おやつの時間をうまく使うといいと

思います。ヨーグルトに刻んだバナナを入れる。市販のエネルギー入りゼリーを使うなど、工夫次第です。医師や管理栄養士に、本人の食生活を伝え、相談しながら進められるとベストです。

図2 水分、栄養補給に適した食べ物(抜粋)

【お菓子】		【フルーツ】		【夏野菜】	
プリン	74g	すいか	89g	きゅうり	95g
アイスクリーム	60~75g	メロン	87g	なす	93g
ヨーグルト	82~89g	バナナ	75g	トマト	94g
ゼリー	76~87g	グレープフルーツ	89g	ゴーヤ	94g

100gあたりのデータ

出典：文部科学省「食品成分データベース」

「エアコンは面倒、お金もかかる」どうしたらつけてもらえる？



つけっぱなしなら電気代も安く便利グッズを使って遮熱も

同僚の保健師から「エアコンの暖房スイッチを入れて生活していた」という話を聞いたことがあります。エアコンの多機能化が進んだ分、操作が煩雑になり、高齢者が一人で操作すれば、誤操作などのリスクが伴います。

つけっぱなしにしてしまうというのも、一つの手です。東京消防庁が毎年出している時間帯別の救急搬送者数を見ると、お昼から夕方5時ぐらいが多くて、その後は下がります。そこで、

家族やヘルパーが訪問した際にタイマーをセットしておきます。タイマーは、スイッチを入れるものと切るものがあるので、訪問する時間に応じて使い分けましょう。温度は環境省が推奨している28度に。風量を強にすると、室内に早く冷気が行き渡ります。

エアコンはまた、起動時に多く電力を消費するので、節電にもなります。私もやってみました。こまめにオンオフするより電気代を抑えることができ

ました。合わせて、遮熱対策をすると効果がアップします。私が試してみたのは、窓用の遮熱フィルム。ホームセンターで2,000~3,000円くらいで売っています。張ったところ、窓周辺の気温が下がりました。ガラスに石けん水を塗るなど準備が大変なので、すだれと遮光ネットを重ねる方法もおすすめです。どちらも100円ショップでそろえられます。