

## 熱中症について

医療法人 小金井中央病院  
内科医 上原 英輔

今年の夏は、地球温暖化に加えて電力不足による空調設備の節電対策などにより、熱中症が多く発生するのではないかと考えられます。そこで今回は、熱中症について説明します。

暑熱環境にいて、熱痙攣(筋肉のこむらがえり)、熱失神(立ちくらみ)、熱疲労(全身倦怠感や脱力・頭痛・吐き気・嘔吐・下痢)の症状があれば熱中症の疑いがあり、以下の対応が必要です。

1) 涼しい環境への移動

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに移動させます。

2) 脱衣と冷却

衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。

3) 水分・塩分の補給

冷たい水を与えます。食塩水(1ℓに1g程度の食塩を加えたもの)も有効です。

4) 医療機関へ運ぶ

意識障害などで水分の摂取ができないときは、医療機関に搬送依頼してください。

また、熱中症を予防するためには熱中症がいつ、どんな人に起こりやすいか知っておくことも大切です。

### いつ起こりやすいか

- 1) 前日より急に温度があがった日 (梅雨の中休みなど)
- 2) 温度が低くても湿度が高い日
- 3) 室内から急に外に出た場合 (室内と外気温の差が大きい)
- 4) 午前10時頃から午後1時頃に発症が多い

### 誰がなりやすいか

- 1) 幼児
- 2) 高齢者
- 3) 肥満の人
- 4) 脱水傾向にある人
- 5) 睡眠不足の人
- 6) 普段から運動していない人



さらに、高齢者で熱中症が起こりやすい原因について考えてみます。理由として

- 1) 暑いと感じにくくなる
- 2) 汗をかきにくくなる
- 3) 糖尿病など合併症があり体力・予備能力が低下している、などが挙げられます。

高齢者は、こまめに水を摂るように努め、運動開始前などはコップ1~2杯の水を飲みましょう。日常生活において夏は特にこまめに水分を補給することを忘れないでください。

### 日常生活での注意事項のまとめです。

- (1) 暑さを避けましょう
- (2) 服装を工夫しましょう
- (3) こまめに水分を補給しましょう
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう
- (6) 熱中症に気を付けましょう

暑い時期ですが、熱中症に気をつけて過ごしていきましょう。



# 床ずれについて

医療法人 小金井中央病院  
中央棟2階病棟看護師長 関口美和

## 1. 床ずれとは・・・

寝たきりで体の一部が常にベッド等と密着した状態が長時間続くことにより、その部分の血流が妨げられ、皮膚がただれて組織が壊死してしまうことをいいます。医療用語では『褥瘡（じょくそう）』と呼ばれています。

## 2. 床ずれの症状

床ずれは年齢に関係なく、体の向きを自分自身では変えられない人なら誰にでも起こる可能性があります。

ベッド等と密着した部分とは骨が突出したような腰・尻・かかと・肘などが特に出来やすくなりますが、体のどの部分においても注意が必要です。仰向けのまま頭を動かさないでいれば後頭部にも出来ます。

床ずれは最初の段階で皮膚が赤くなり、かゆみや痛みを伴いますが、感覚の鈍くなった人や意思疎通の取れない人は、その状態を超えて筋肉や脂肪または骨まで達する程の損傷をきたす場合があります。重症の床ずれでは炎症・感染を引き起こし、生命にも危険を及ぼします。

## 3. 予防するには・・・

在宅では介護ヘルパーや家族等、ケアにあたる人が細心の注意を払うことで床ずれは防止されます。

毎日、皮膚の状態をよく観察し、少しでも赤くなっている部分があれば床ずれの早期段階といえる変化です。姿勢を変え、血流を促すようにしましょう。しかし、その際、マッサージは禁物です。

自分で体を動かすことの出来ない人は、最低2時間毎の『体位変換』が必要です。床ずれの発症しやすい部分に枕やクッションを上手に利用して下さい。体圧分散マットレスの活用も重要です。どのような素材のものが適しているかは医師や看護師等医療スタッフへ御相談下さい。

また、体の位置を移動させる場合は引きずらず、少しでも浮かせるようにしましょう。摩擦により床ずれが起きやすくなります。経管栄養等で体を起こしている時も体のずれにより床ずれが出来やすくなります。

皮膚の状態を清潔に保つことも大切です。特に尿便失禁でオムツを付けている場合、長時間濡れたままにしないようにしましょう。交換時に洗浄し保湿を行ない、よく皮膚の状態を観察して下さい。

#### 4. 治療

床ずれの治療は予防するより困難で根気が入り、その部分だけを治そうとしても出来ません。

栄養状態を良好に保つことが大切で、バランスの良い高タンパクな食事が必要です。さらに床ずれの治癒を促すにはビタミンや亜鉛・鉄等の含まれた物を摂取することも大切です。必要によりサプリメントや補助食品を活用しましょう。

初期段階の床ずれは圧迫を上手に避ければ治りますが、皮膚の損傷が起きた場合は一般家庭では困難です。誤った治療を続けていると床ずれが悪化してしまいます。早めに病院を受診して適切なアドバイスをもらい、治療に臨んで下さい。

#### 5. 家庭では・・・

床ずれ防止はとても大切なことです。一度、床ずれが出来てしまうと介護を受ける側も辛いばかりか介護する側も大きな負担となります。

寝たきりの人を抱えている家庭においては一人の介助者が大きな負担を抱えるのではなく家族全員の協力が不可欠です。

床ずれ対策は家族全員でよく相談し合い、その対象となる人の一番良い対策方法を見つけましょう。

その際、医師や看護師または担当ケアマネージャー等医療スタッフへ御相談下さい。

