熱中症対策について

齋藤雅子看護師
（訪問看護認定看護師）

まつばらホームクリニックの訪問看護認定看護師・齋藤です。今回は、熱中症対策についてです。

訪問する先々で、患者さんが蒸し暑い部屋で、発熱して、ぐたったりしている状態を発見することが増えています。

熱中症だと判断すると、すぐにエアコンを付けて部屋を急速に冷やし、太い血管が走っている首の横・脇わきの下・脚の付け根を冷やして効果的に体温を下げ、点滴を行って水分を補給する治療をします。ほどなく患者さんは活気を取り戻し、意識もはっきりしてきます。

環境省は地球温暖化対策のため、夏場の室温を28度にするよう推奨していますが、エアコンの設定温度と室温は異なります。夏場の快適な室温は、25～27度です。寒暖湿度計を置いて、こまめに確認しながらエアコンの設定温度を調整するとよいです。

エアコンが嫌いという方も多く見受けます。エアコンの風を不快に感じたり、冷えすぎたりすることが要因のようです。この場合は、エアコンの風向きを変えたり、座る場所を移動する方法もあります。冷えすぎる場合は、扇風機を併用してみましょう。気流によって、皮膚表面の熱が奪われ涼しく感じます。

それから温度があまり高くない日でも、高温多湿の日本では汗をかいても汗が蒸発しないため、体に熱がこもりがちです。除湿機能を使って湿度を下げることで、体の表面から熱を発散させることができます。

また、風が直接当たるのを防ぐために、長そで、長ズボンを着用されている方も多くいらっしゃいます。それは良いのですが、重ね着していると、衣服と衣服の間の空気が温まり、体は熱くなります。中でもオムツを着用している部分は熱と湿度がこもります。できるだけ重ね着をしないことも大切です。

また寝具は、室温28度でしたらタオルケット1枚程度が望ましいです。体と寝具の間の空気が温められ、寝床は30度を超えます。肌がしっとり汗をかき、体温が普段より1度以上高くなっている場合は、掛物を1枚はぎましょう。

最後に、夏場は水分と塩分が不足しがちです。普段よりコップ1～2杯多く水分をとるようにして脱水を予防しましょう。お茶やコーヒーなどの利尿作用のあるものより、スポーツドリンクなど体液に近く吸収のよいものがお勧めです。

室温、気流、湿度、水分補給を管理して、熱中症を予防して、夏を過ごしましょう。

【まつばらホームクリニック】
☎ 042-439-1250
西東京市東町 4-14-18-2F
（訪問中のため不在が多い）
■電話対応 ： 午前 9:00 ～午後 6:00
■定休日 ： 土日（祝日は診療）
■訪問地域 ： 西東京市、東久留米・新座・練馬の一部
まつばらホームクリニック 検索
↑ 診療相談はこちらから