



新ひだか町立病院コラム Vol. 19

頭痛・吐気は熱中症のサイン!?

この時期、ニュースなどで良く「熱中症」の話題を耳にするかと思います。自分は大丈夫・私には関係の無い話しと思いませんか？ 近年はマスクの着用やコロナ禍による自宅生活が多くなり、熱中症のリスクは上がっていますので、今回は熱中症について紹介したいと思います。

●熱中症とは●

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調整する機能が十分に働かなくなった結果、体内に熱がこもるために起こる体調不良をいいます。昔は炎天下の下で具合が悪くなったりすることから「日射病」「熱射病」とも呼ばれていました。しかし近年では、自宅内で熱中症を発症する例も多くあることから、「熱中症」と一括りにして呼ばれるようになりました。

●熱中症の症状●

軽度な熱中症の場合、めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状が見られ、重症化するにつれ、吐き気を強く感じたり、意識障害をきたします。

頭痛、吐気、倦怠感の症状がある方は「熱中症」のサインですので、病院受診を推奨します。

●熱中症の起こりやすい環境●

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い環境があげられます。

近年は良く自宅で冷風機をかけずに就寝し、発症する例も出されていますので、「涼しく」「風通し良く」「日陰でしっかり休憩」を心掛けましょう。

●熱中症予防●

- 1、冷風機などを利用し、暑さを避け、余計な熱を受けないようにしましょう。
- 2、こまめに水分補給しましょう。のどが渇く前にお茶や水の摂取がおすすめです。
- 3、体温調整機能を高めましょう。朝食はしっかり食べる。寝不足はしないように。
- 4、感染リスクの無い場所で、適宜マスクを外しましょう。

院長のつぶやき

院長の小松です。今回は高齢者の脱水についてです。

「脱水症」とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。

「脱水」になると、自覚症状として、口渇・倦怠感・立ちくらみを訴えることが多く、皮膚や口唇・舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱などが発症します。そのほかに食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいですが、脱水に伴う症状が発症しないこともあります。

そして高齢者の脱水の特徴としては、軽度の脱水では症状が明らかになりにくい点がありますので、高齢者は特に「水分摂取量の減少」に気を付ける必要があります。

口渇中枢の感受性低下により、失禁や夜間のトイレなどを気にして水分を取らず、我慢したり、意欲低下などから水分摂取が思うようにできなくなり、最終的に脱水に傾く方もいます。また、入浴中や就寝中は想像以上に発汗しますので、入浴前後や就寝前、起床時などにも水分補給を勧めて下さい。

ただし、むやみに水分摂取させるのは危険で、心臓疾患や腎臓疾患を持ち合わせている方は、急速な水分摂取はなるべく避け、より緩徐な水分摂取をお勧めします。

【水分摂取の方法として…】

1. 嚥下機能が正常な方は、食事以外にもお茶の時間を設け、口渇感が無くても定期的な飲水を生活習慣に取り込み、普段から飲水を促しましょう。
2. 夏季には、より脱水症の危険性が高くなるので、周囲の者が注意を払い、水分を補給しやすい環境を作ってあげましょう。
3. 嚥下機能障害がある方の場合には、摂取するものにとろみを付けたりして、粘り気を増した水分補給を勧めましょう。
4. 嚥下障害の強い方では、脱水症状の程度に応じて、早めに医療機関において点滴による水分補給が必要なので、早めに主治医に相談しましょう。

高齢者では「なんとなく元気がない」「ぐったりしていて反応が鈍い」という場合は脱水の可能性があり、重症化しやすいので、少しでも早期に脱水状態を発見することが必須です。そのためには、家族や介護者が可能な限り「普段の食事摂取量」と「食事以外の飲水量」を慎重に観察して上げることが重要です。

熱中症予防にはノンカフェインのお茶がオススメです!!

作成:新ひだか町立病院

- ❁ 町立静内病院 0146-42-0181 (代表)
新ひだか町静内緑町4丁目5番1号
- ❁ 三国国保病院 0146-33-2231 (代表)
新ひだか町三石本町214番地