げんまい新聞

第50号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

冬こそ要注意！高齢者の命を守る「隠れ脱水」と「ヒートショック」対策

みなさん、こんにちは！玄米クリニックの「安心・笑顔」担当の玄米花子です。『もっと患者さんのお役に立ちたい』という熱い想いから生まれた、クリニックの看板娘です。

寒い季節がやってきました。
「夏場は熱中症に気をつけていたけれど、冬になれば一安心」と思っていませんか？
実は、冬には冬特有の、高齢者の命に関わる2つの大きな落とし穴があります。それが「隠れ脱水」と「ヒートショック」です。
どちらも、ご本人は気づきにくく、ご家族のちょっとした気遣いが予防のカギとなります。今回は、この2つの危険から大切な家族を守るポイントをお伝えします。

1．喉が渇かなくても危険？「冬の隠れ脱水」

脱水症状というと、汗をかく夏のイメージが強いですが、実は冬も非常に乾燥しています。エアコンやヒーターを使うと、室内はカラカラ。皮膚や呼気から、知らず知らずのうちに水分が奪われています。
さらに、高齢者特有の事情が重なります。

- 「喉の渇き」を感じにくい： 加齢によりセンサーが鈍くなり、体は乾いているのに「水が欲しい」と感じにくくなります。
- トイレを気にして飲まない： これが一番多い理由です。「寒いトイレに何度も行きたくない」「夜中に起きたくない」という心理から、あえて水分を控えてしまうのです。

【対策のポイント】

- 「お水」以外で水分補給

冷たい水やお茶は体が冷えるので敬遠されがちです。お味噌汁、スープ、ホットミルク、果物など、「食事やおやつ」として水分を摂る工夫をしてみましょう。

- 手の届く場所に飲み物を

「わざわざ台所に取りに行く」のが億劫なこともあります。コタツやベッドサイドなど、すぐに手が届く場所に、保温マグカップなどを置いておきましょう。

- 加湿も立派な脱水対策

加湿器を使ったり、濡れタオルを干したりして、部屋の湿度を保つことも、体から水分が逃げるのを防ぐ大切なケアです。

2. 温度の急変化が心臓を襲う「ヒートショック」

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が乱高下し、心臓や脳に大きな負担がかかることです。最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中、お風呂での溺死につながります。

特に危険なのが「入浴時」です。

「暖かいリビング」から「寒い脱衣所」へ移動して服を脱ぐと、寒さで血管が縮み、血圧が急上昇します。その後、「熱いお湯」に浸かると、今度は血管が広がって血圧が急降下します。

この「血圧のジェットコースター」**に、高齢者の体は耐えられないことがあるのです。

【対策のポイント】

- 脱衣所と浴室を「予熱」する（最重要！）

一番の予防は「温度差をなくすこと」です。

※脱衣所に小さなセラミックヒーターなどを置き、暖めておく。

※お湯張りの際、最後は高い位置からシャワーでお湯を入れ、蒸気で浴室全体を暖める。

- これだけでもリスクはぐっと下がります。

一番風呂は避ける

一番風呂は浴室がまだ寒く、危険です。できれば若い世代が先に入って浴室を暖めておくか、ご家族が続けて入るようにしましょう。

- お湯はぬるめ（41℃以下）で、長湯は避ける

熱すぎるお湯は心臓への負担大です。41℃以下のぬるめのお湯に、肩まで浸からず、みぞおちくらいまで浸かるのが安全です。

- 「お風呂に入ってくるね」のひと声を

万が一の時にすぐ気づけるよう、入浴前に声をかけてもらいましょう。ご家族も、入浴時間がいつもより長いなと思ったら、「大丈夫？」と声をかけてあげてください。

まとめ：「暖かさ」と「水分」のプレゼントを

冬の介護は、寒さとの戦いでもあります。

ご本人が「トイレが近いから飲みたくない」「お風呂は熱いのが好き」とおっしゃることもあるでしょう。その気持ちを尊重しつつ、

「乾燥してるから、美味しいココアでも飲みましょう」

「脱衣所、寒くないように暖めておいたよ」

そんなふうに、さりげなく「水分」と「暖かさ」をプレゼントしてあげてください。

その小さな気遣いが、寒い冬の間、ご家族の健康と笑顔を守る大きな力になります。