げんまい新聞

第22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

高齢者の「熱が出た！」その時あわてないために

ご自宅で介護をされているご家族にとって、高齢のご家族が熱を出すと、とても心配になりますよね。「すぐに病院へ行くべき？」「家で何ができる？」と不安になることも多いでしょう。
高齢者の発熱は、ご本人からの訴えが少なく、症状が分かりにくいこともあります。しかし、発熱は体が「何か問題が起きている」と知らせるサインです。

今回は、ご家族が知っておくべき「高齢者の発熱」のポイントと、ご家庭での対応について分かりやすく解説します。

1．なぜ熱が出るの？　高齢者に多い発熱の原因

まず、高齢者が熱を出す主な原因を知っておきましょう。

① 感染症（肺炎・尿路感染症）

高齢者の発熱で最も注意が必要なのが「感染症」です。特に「肺炎」と「尿路感染症（膀胱炎など）」は、気づかれにくいまま重症化することがあります。

- 肺炎のサインかも？：熱のほかに、「咳や痰（たん）が増えた」「呼吸が速い、苦しそう」「いつもよりボーッとしている」「食欲がまったくない」
- 尿路感染症のサインかも？：熱のほかに、「トイレが近い」「排尿時に痛そうにする」「尿が濁っている、臭いがきつい」「失禁が増えた」

② 脱水症

高齢者は体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいため、気づかないうちに「脱水症」になっていることがあります。特に夏場や、下痢・嘔吐（おうと）がある時は注意が必要です。

③ 誤嚥（ごえん）性肺炎

食事や唾液（だえき）が誤って気管に入ってしまうこと（誤嚥）で起こる肺炎です。食事中によくむせる方、寝たきりの方に多く見られます。食後に熱が上がりやすい傾向があります。

④ 皮膚のトラブル（褥瘡など）

床ずれ（褥瘡）や、皮膚の傷口から細菌が入って熱が出ることがあります。

2. 「いつもと違う」が大事なサイン

高齢者の場合、高い熱が出なくても、体調が大きく崩れていることがあります。体温計の数字だけでなく、以下の「いつもとの違い」に注目してください。

【元気・食欲】

- いつもより元気がない、ぐったりしている
- 食事や水分をあまり摂りたがらない

【意識・会話】

- 呼びかけへの反応が鈍い
- 話がかみ合わない、つじつまが合わない
- ボーッとしている時間が長い

【呼吸】

- 呼吸が速い、浅い
- ゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- 肩で息をしている、苦しそう

熱が37.5℃程度でも、上記のような「いつもと違う」様子が見られる場合は、注意が必要です。

3. ご家庭でできること（ホームケア）

ご本人の意識がはっきりしていて、水分も摂れる場合の対応です。

① 水分補給をこまめに

- 熱が出ると汗をかき、体から水分が失われます。脱水を防ぐため、本人が欲しがるもの（水、お茶、経口補水液、スポーツドリンクなど）を、少量ずつこまめに飲んでもらいましょう。

② 楽な体勢と室温調整

- 寒気がある時（熱が上がり始め）：毛布などで体を温かくします。
- 暑がる時（熱が上がりきった後）：薄着にし、掛け布団を調整します。汗をかいたら、体を拭いて着替えましょう。
- 冷却：本人が気持ち良いと感じるなら、脇の下、首の付け根、足の付け根などを冷やすのも良いでしょう。

③ 食事

- 無理に食べさせる必要はありません。食欲がなければ、本人が食べやすいもの（おかゆ、うどん、ゼリー、アイスクリームなど）を少しずつ試してみてください。

4. すぐに看護師や医師へ相談すべき時

以下の場合は、様子を見ずに、すぐに訪問看護師や医師に連絡・相談してください。

- **38℃以上の高熱が出ている**
- **熱は高くないが、「いつもと違う」様子が明らか（ぐったりしている、反応が鈍いなど）**
- **水分をほとんど受け付けない**
- **呼吸が苦しそう（回数が多い、ゼーゼーしている）**
- **下痢や嘔吐（おうと）を繰り返している**
- **ご家族が「何だかとても心配だ」と感じる**

高齢者の発熱は、ご本人の体力を大きく消耗させます。大切なのは、体温計の数字だけで判断せず、「いつものご本人と比べてどうか」というご家族の視点です。