

グループホーム「バナナ園生田の杜」主治医 神田院長に伺いました

## コロナ禍の熱中症対策は「3トル」+「3食しっかりトル」!

いよいよ7月、梅雨明けと同時に夏も本番です。真夏日も増え、急に気温が上がります。昨年からのコロナ禍の中、熱中症対策を夏本番前に準備することが必要です。今回はバナナ園グループの「バナナ園生田の杜」で訪問診療をお願いしている中原区の神田クリニックの神田院長に熱中症/脱水症に関するアドバイスを頂きました。

Q: コロナ禍の中2度目の「特別な夏」を迎え、高齢者にとっては熱中症が心配な季節になってきました。

神田: そうですね、昨年は約67,000人の方が熱中症で救急搬送され、その6割の方が65歳以上の高齢者でした。熱中症の発生場所は、高齢者では屋内が多く、若年者は屋外での活動中に発生しやすい傾向があります。コロナ禍による外出自粛が、高齢者はリスク上昇、若年者は低下するように働いた可能性があります。

Q: まずは熱中症を引き起こすメカニズムとは?

神田: 体の体温調節は①皮膚の表面から空気中へ熱を放出する②汗をかくことにより、その汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用する、です。気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、また、湿度が低ければ汗が蒸発することで熱が奪われ、体温をコントロールすることができます。しかし、気温が高くなると、熱の放出が難しく発汗だけに頼ることになります。高温多湿の中、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなる。そのため体温調節が困難になり、体温上昇、めまい、けいれんや意識障害などが起こります。そして熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。

Q: 高齢者施設では夏場の脱水症対策は最重要課題です。

神田: 夏場は体液が汗で失われ、補給が充分でない場合、気づかぬうちに脱水症になります。血液の量が減り、血圧が低下、水分不足により血液がドロドロになります、血栓症による心筋梗塞や脳梗塞等も心配になります。高齢者は体内に水分をためておくことが難しい上、口の渇きの感覚が鈍く脱水症に気がつかないことが多いです。

Q: 高齢者の熱中症・脱水症の防止策は?

神田: 高齢者に関わらず水分補給に尽きます。夏でなくても汗や尿などで1日約2.5リットルの水分が体外に排出されるといいます。つまり2.5リットル以上の水分を補給することが目安になります。但し500ccは体内で発生する「代謝水」で賄われ1リットル近くは食事等で摂取しますので、結局水分としては1リットルが必要ということになります。

Q: 500mlのペットボトルを一日2本と言えばそう苦にはならないような気もしますが?

神田: こと高齢者の場合、発汗機能が加齢により低下し大量の汗をかくことも少ない、更にトイレの回数を減らしたいという意識から自分自身で水分を控えてしまう方が多いので、周りの人達から積極的に水分補給を促すことが必要で、夏に限らず水分を取る習慣をつける事が大切です。例えば脱水気味になる入浴の後、また就寝時は思った以上に発汗をしますので、夜中にトイレに起きた時、起床した時などに水分補給をする等の工夫が必要です。

Q: さて、水分補給には何を飲めば良いのでしょうか?

神田: スポーツドリンクがお勧めですが、お茶、麦茶、ジュース等好きなものをどうぞ、但しアルコールはNGです(笑)。何を飲むかより習慣として水分をマメに取る事が重要、そして大切なのが3度の食事をちゃんと取ること、食物の中にも水分が含まれています。

Q: さてコロナ禍の中、暑い中でのマスクがどうしても苦になります。

神田: マスクをすることによる熱中症の誘発、高温や多湿といった環境下での着用でリスクが高くなることも考えられます。しかし、それよりマスクを外す煩わしさから、水分補給を控えがちになることが心配です。特に高齢者の場合、喉の渇きや体の不調を自覚しにくいものです、また、周りもマスクをしていることにより表情がつかみにくくなります。屋外の場合は人と十分な距離(少なくとも2m以上)を確保した上でマスクをはずすことも考えましょう。外出の場合は日陰でマスクを外し、休憩をとる事をお勧めします。



所ジョージさんがCM出演するオースワンご存じですかね?

脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。当社施設の冷蔵庫にも必ず大量常備しています。



「神田クリニック」  
内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、リハビリテーション科  
中原区今井上町4-4 丸の内武蔵小杉1F  
044-711-5730  
<http://kanda-clinic.com/>



Q: 高齢者の室内での熱中症予防の注意点は?

神田: 高齢者に限らず温度調整に尽きます。よく「外気温との温度差」を云々するのが耳にしますが、基本は室内の絶対温度です。室温でいうと27度が冷房使用の目安となります、因みに病院・病室は26度を基準にしているところが大半です。あわせて湿度の管理が重要、気温が27℃以下でも湿度が75%であれば熱中症の発症率は高くなります。夜間は25度以上になると熱帯夜と言いますが、更に湿度が70%を超えると夜間でもリスクが高まりますので注意が必要です。高齢者の場合、節電意識が熱中症に繋がるケースも散見します、エアコンや扇風機を上手に使うことで温度、湿度の管理をして下さい。

Q: さて熱中症の兆候や早期発見、緊急時の対処法は?

神田: 「喉が渇く」「皮膚が乾燥する」「意識が朦朧とする」等の症状があげられますが高齢者の場合、自覚症状は少ないです。問いかけても「言葉数が少なく反応が悪い」、紙おむつを使用している場合「尿の量が少ない」等小さな変化から疑ってみる必要があります。対処法は「水分補給」に尽きます。脱水症が疑われる時には水分と塩分とをすばやく補給できる経口補水液<オースワン(大塚製薬工場)等>が適しています、これは点滴に匹敵するスグレモノで夏場は冷蔵庫に必ず常備しておきたいです。健康なときはスポーツドリンク等、脱水状態が心配な場合は経口補水液と使い分けることが重要です。ただし意識がもうろうとしている場合は即時救急要請です。心臓疾患や腎疾患のある方は、予め主治医に相談することをお勧めします。また、新型コロナウイルスと熱中症は症状が似ており、どちらの患者か区別することが難しい場合があります。そういう意味でも熱中症は予防効果が高いので、夏の間は短期集中で予防を心がけてほしいものです。コロナ禍の夏は「人と十分な距離をトル」距離をとったら「マスクをトル」そして「水分をトル」この3つの『トル』、そして「3食しっかりトル」を励行して欲しいと思います。<敬称略>



神田東人(はると)神田クリニック院長: 医学博士/日本内科学会認定総合内科専門医/日本内科学会認定内科医。聖マリアンナ医科大学第二内科、茅ヶ崎市立病院循環器科等を経て平成12年より現職。当社の運営するグループホーム「生田の杜」ではオープン以来10年以上にわたり訪問診療を担当、ご入居者の健康を管理する頼もしい司令塔。

川崎市中原区のグループホーム「のんびりーす」より

## 母の日のイベント

新型コロナウイルスの収束はその気配も見えず、川崎市中原区のグループホーム「のんびりーす」でも外出を躊躇う自粛の日々が延々と続いています。大切なご利用者に「もしも」の事は絶対に起こしてはいけません、普段であれば皆様をお連れし気軽にお買い物に出かけたり、また近くの公園に「ちょっとお散歩に」といった外出もできません。もちろんご家族の方々とのお面会もありません。入居者様達は窮屈でさみしい思いをされています。例年であればご家族で賑わう5月の第2日曜日の母の日も2年続けてありません。今年は少しでもリアルに楽しんで頂きたいと母の日を工夫させて頂きました。「母の日」と言えばカーネーションがプレゼントの本命、100年ほど前のアメリカでアン・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で白いカーネーションを配ったのが始まり、と言われるように母の日とカーネーションはセットのようで、花言葉も「無垢で深い愛」。因みに赤いカーネーションの花言葉は「母への愛」白の花言葉は「純粋な愛」そしてピンクの花言葉は「女性の愛」。この日はスタッフから入居者様一人一人にカーネーションの花言葉を添え一輪ずつ手渡し、そして記念撮影を行いました。皆様とても喜ばれ笑顔でニコリ。中には感動され涙を流される方もおり、手渡したスタッフも思わずもらい涙。「綺麗なお花ね」「かわいいカーネーションだね」「嬉しいねえ」「感激!!」などなど普段はあまり大きな声でお話されない方も大喜びです。この日のお食事はもちろん「祝い膳」普段はなかなか食べられないエビやイワ等をふんだんに盛り付けたちらし寿司です。赤、緑、黄色・・・色とりどりの華やかな具材がツツツと輝き、ふわりと香る酢の香りが食欲をそそり皆様「美味しい!美味しい!」とペロリと召し上がって下さいました。食後は皆で「母の日」の思い出を語り合い楽しい時間を過ごすことができました。来年こそはご家族から直接カーネーションを手渡しして頂き、母の日のイベントが盛大に行えますように…。スタッフ全員心の底から願っています。



母の日のカーネーション人気は「赤」ですが、実は「深い赤」はご法度、亡くなった母を偲ぶ色なんだそうです



母の日のカーネーションのプレゼントに笑顔(左)あれば涙もあり(上)。プレゼントを渡したスタッフも思わずもらい泣き

### バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか? 介護スタッフ募集中

★介護は7ヶ月～未経験だからこそその7ヶ月が必要ですよ!

#### ■募集要項

★職種:ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与:① 月給:224,781円～<18歳資格なし夜勤6日含む>

② 時給 1020<無資格>～1170円<介護福祉士>

※夜勤1回 18,000～20,000円<介護福祉士>①②処遇改善加算交付金含

★時間:9:00～17:00 17:00～翌9:00

★待遇:社保・有休・交通費規定内支給:月額50,000円迄

★勤務場所:当社各施設10箇所の中から通勤し易い場所を選べます。

●問合せ:(株)アイ・ディ・エス 採用担当まで

☎044-455-6117

2022年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



マイナビ2022



横浜市中区のグループホーム「バナナ園横浜山手」より

## 「お気楽文庫」で「おうち時間」を充実

ジジメした梅雨の季節がやってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?なかなか収束の見えないコロナ禍で散歩や外出、ご家族や外部の方との接触が制限されている中、横浜市中区のグループホーム「バナナ園横浜山手」では入居者様に充実した日々を送って頂けるよう、ユニークな認知症予防のレクリエーションを取り入れました。それは「お気楽文庫」というサービスで、本選びのプログラムが施設の高齢者向けに「絵本」や「趣味の本」「写真集」「話題の本」など様々な本を選び、配本してくれるものです。この施設にも毎月10冊程の本が送られてきます。当初は受け身になりがちなテレビ世代の高齢者に「読書」という能動的な作業が受け入れられるものかと心配をしましたが、あにはからんや入居者様には大好評!例えばパンの絵が書いてある料理本を読んだM様やK様が「美味しそう。お腹がすいてきちゃった。」「私はパンよりお寿司の方が好きよ。」と会話がまったり、映画「アと雪の女王」のアニメ本を読み「この映画、孫と行ったの〜♪」と思い出を語ってくれたり様々な反応が出てきました。流石にプログラムが厳選した本です、気に入った本を自由に触れ、探すことから始まり、読書をすることにより昔懐かしい時代を思いだしたり、会話がまったり、新しい時間が生まれました。更に「お気楽文庫」はその本の紹介や読み方の説明などのメッセージも添えてあるためスタッフと入居者様が一緒に読んで楽しむことも容易です。読書は知識を豊かにする効果とともに本に書かれた活字からその背景や情景、登場人物の気持ち等、様々なことを想像する必要があります、実はその作業のなかで、脳をフル回転して働かせながら「集中力」や「記憶力」など、認知機能の大部分が働くため認知機能低下の防止につながると言います。これからも先の見えない「自粛」と「おうち時間」を「お気楽文庫」で充実させたいと思います。



←静かな読書タイムも増えました。いつの間にか「お気楽文庫」のライブラリーもこんなに!



読書中の脳の様子を脳画像でみたところ、本の中の景色や音、においや味を想像しただけで、大脳のそれぞれをつかさどる領域に血流が多く流れるといえます。

## バナナ園グループ

【グループホーム】

- 川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386 ●第2バナナ園 ☎044-587-1773
- バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101 ●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361
- のんびりーす等々力 ☎044-750-9203 ●のんびりーす ☎044-422-2295
- バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599 ●バナナ園生田の杜 ☎044-789-5691/5692
- バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693 ●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634



## グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
通算第199号 編集:株式会社アイ・ディ・エス  
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119  
<HP> <http://www.bananaen.com/>