

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本と言えそうですが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？  
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 丸の内線武蔵小杉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ピード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。



川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」より

## ご入居者も一緒に消防訓練

ペラッの窓を開けると少し気の早い梔子の甘い香りが漂ってきました。そんなうらかな初夏の5月26日、川崎市多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」では地元多摩消防署の署員の皆さんと消防訓練を行いました。今回は施設スタッフ3人に加え入居者様6人も参加、まさに災害、火災を想定してのトレーニングとなりました。これは、全国の高齢者施設で火災による痛ましい事故が相次いで起きているため、グループホームでは消防署指導の下、年2回の避難訓練が法令で義務付けられているのです。この日は実際の火災報知器を作動～119番通報訓練～から始まり、施設の中で緊急事態を想定しての避難経路の確認、そして避難誘導を実施。実際には、出火はお風呂場脱衣所で洗濯物が何らかの原因で出火したと想定、スタッフは出火場所を特定し、消火（消すしぐさ）、消防署へ連絡後、近隣に向け「火事だ！火事だ！避難してください！」と叫び、当施設が緊急事態であることを伝達、そして助けが来るまではスタッフで救出の流れを行いました。普段はのんびり、ゆっくりと時間の過ぎるこの施設もこの日ばかりは全員の緊張感が伝わる訓練になりました。更にこの日は特別に実際の消化器を使用し火元の標的に向かっての噴射をする初期消化訓練も行い、署員の方の指導の下ご入居者のS様が消火器を操作、署員の方から「火元を見つけたら、とにかく初期消火が重要です、この消火器は14秒しか消火剤を出せません、ほうきで掃く感じで、炎ではなく燃えている物にかけて下さい」と指示を受けS様は見事に火元に噴射してくださいました。入居者様との半日の訓練を終え、スタッフのAさんは「実際火事の現場に遭遇したことはありませんから、如何に冷静に対処出来るかがポイントになると感じました。」また、この施設の所長で管理者でもある熊田は「平日頃から、緊急事態に対する訓練や環境整備は当然ですが、伊」という時にスタッフが冷静に行動出来なければ意味が無い。しかしまずは非常事態を起こさないための細心の注意、防災意識が重要です。出火するとしたらキッチンだろうから、スタッフは特に日頃から注意が必要です。」と話してくれました。



火元にある程度近づき、消火器の上部に付いている黄色い安全栓を引き抜きます。火元からの距離は、炎の高さの2～3倍が目安。住宅用消火器の場合、放射距離は2m程度であるため、あまり離れると効果がありません。



## 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行イア～未経験だからこそその7行イアが必要です！

### ■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「バナナ園生田の杜」より

## 屋上レクリエーションで巣ごもり解消！

皆様こんにちは！コロナ禍が続き、思うように外出ができない日々が続いていますね。外出はもちろん外部からのお客様をお招きしてのイベントも中止、ご家族との面会もオンラインで、と「自粛の日々」が川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の泉」でも続いています。巷でも新型コロナウイルス感染症の拡大で外出自粛が呼びかけられ「巣ごもり」状態に陥っている高齢者が増加、活動量の低下により筋力などが衰え、介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」や介護状態が悪化することが問題となっています。そんな中、何とか入居者様の健康維持をはかるため「バナナ園生田の泉」では晴れ間を狙って屋上レクリエーションを実施中です。普段この屋上では「花見」や「納涼祭」等のイベントが行われることもあり「こんな時期に花見かい？」とA様、「あら、宴会の用意が出来ていないよ(笑)」とO様。皆で屋上に上がり一周約50メートルをウォーキングで2周、梅雨の晴れ間は少々暑いので皆様には帽子を被って頂きます。お元気に歩かれる方もいらっしゃると思いますが、杖をつきながら歩く方、スタッフとともに車椅子に乗り屋上を一周される方も…。ウォーキングの次はラジオ体操です。ラジオ体操は言わずもがな、戦前から改訂を重ねてきた歴史あるものです、夏休みの朝、学校や公園でお子様やお孫様と一緒に、あるいはご自身がやった記憶が蘇るのか、皆さま本当によく覚えていらっしゃる。曲げる・ねじる・伸ばす・ジャンプといった動きを取り入れた13種類の運動のそのほとんどが普段の生活ではあまり行われなような動きです。そのため、不意の怪我や事故を予防するための身体づくりとして効果的なんだそうです。「ラジオ体操も広々とした場所でやると気持ちがいいね!!」室内ではなかなか参加して下さらないC様も屋上だと積極的です。体を動かした後はお部屋から椅子を持ち出し日光浴、体を動かしたせいかウト外される方も。梅雨入りしてからは晴れ間を狙って3フロア（「生田の杜1F」「生田の杜2F」「生田の泉」）で屋上の取り合いになりそうです(笑)。それでもバナナ園グループで屋上があるのはここだけ、皆で仲良く屋上を有効利用したいと思えます。



日光浴で皮膚に日光が当たることで、カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整・維持してくれるビタミンDが体内に合成されるのです。

## 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/>