

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:31 2010・8・1

〇熱中症

蒸し暑い日が続いていますが、熱中症にならないために何か注意していることはありますか？全国各地で熱中症患者が増加し、熱中症のために命を落としている人もいと報道されています。熱中症は死に至ることもあります。正しい予防法を知っておくことで防ぐことができます。そもそも熱中症とは、暑さによって引き起こされる様々なからだの不調です。高温になる環境下において、からだの中にある水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどしておこる障害の総称です。気温が高くて暑い時や、運動をするなどして体温が上昇すると、私たちの体は汗をかくことや、皮膚に血液を集めることで体の熱を外へ逃がしています。しかし、体内のバランスが崩れていると体に熱がたまり、体温が上昇し、熱中症の症状が出てしまいます。

【熱中症になりやすい気象条件 例】

・気温が高い ・湿度が高い ・日差しが強い ・風が弱い

【熱中症になりやすい場所 例】

・体育館 ・運動場 ・家のお風呂場 ・気密性の高い室内(高いビルやマンションの最上階など)

【熱中症になりやすい人 例】

・高齢者 ・脱水症状にある人 ・肥満の人 ・服を着すぎている人(厚着の人)
・普段から運動をしていない人 ・暑さに慣れていない人 ・病気の人 ・体調の悪い人



【熱中症の症状】

・こむら返り・立ちくらみ・強い疲労感・めまい・頭痛・嘔気・嘔吐・下痢
・体温の上昇・脳神経症状(意識消失、せん妄状態、小脳症状、けいれん)



【注意事項】

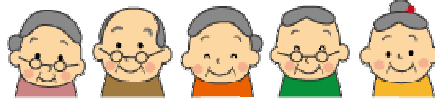
・暑さを避ける・服装を工夫する・こまめに水分補給をする・急に暑くなる日に注意する
・暑さに備えたからだづくりをする・個人の条件を考慮する・集団生活の場ではお互いに配慮する

熱中症の症状が重い時、体内では肝臓や腎臓などの臓器障害や、血液が固まってしまうなどの障害が生じていることが多く、死亡の確率もとても高くなるそうです。ですので、立ちくらみや強い疲労感があるなどの、熱中症の初期段階での早期発見、早期治療がとても重要になります。意識を失ったり、小脳症状がでる前には、うわごとやつじつまのあわない話をしたり、歩いたり走ったりしている時にふらふらするなどの前兆が見られます。このせん妄状態と小脳症状を見落とさず、できるだけ早く救急の医療機関とつながることが命を落とさないためにも重要です。

高齢者の場合は、若年者よりも暑さを自覚しにくく、暑さに対する耐性も低下しています。体温調整が遅れ体内に熱をためやすくなっているため、若年者よりも熱中症のリスクが高いです。こまめに水を飲んだり、暑さを避けたり、外と内の気温差をあまり大きくしないことも大切です。熱中症による死亡事故の約半数は、室内で起こっていると言われています。風通しの悪い部屋や、高温多湿になるような環境下などでは特に注意が必要になります。特に運動をしていなくても、屋内で安静にしていたとしても熱中症の危険はありますので、十分に注意していきたいですね。

§ 17 : 高齢期

みなさんには、「こんな年齢の重ね方をしたい!」というような高齢期のイメージがありますか？医学や社会学では老化や加齢と言う概念で高齢者を捉えますが、心理学では発達という観点で捉えています。今回は、私たちの人生の1ステージである高齢期について考えたいと思います。



○高齢期

赤ちゃんの場合は、かかりやすい病気や歩き始める年齢、話し始める年齢など、ほとんど同じように発達していきます。しかし、高齢期は多様な病気を患っていたり、障害を抱えていたり、人によってその状態が細かく異なっています。個人差が最も大きくなる時期であるために、「65歳からが高齢者、高齢期」と明確に線を引くことが難しく、その特徴も十人十色であるため、押し並べて考えるのは難しいことです。しかし、高齢期の一般的な特徴を知っておくことは、一人ひとりの特徴を知るためにとても役立ちますので、意味のあることです。

古くは、身長が伸びたり、体重が増えたり、言葉が話せるようになることが「発達」であると考えられていましたが、現在は、“私たち人間はみな生まれてから死ぬまで生涯発達する存在”であると考えられています。生涯発達の過程において、高齢期というステージは最終段階です。人生の仕上げをするステージと考えることができます。生まれてからこれまでの人生を振り返り、人生のまとめを考え、これからをどのような自分で生きていくか考える大切な時期でもあります。



○外見の変化

高齢期にみられる外見の変化は色々ありますが、その一例について考えてみたいと思います。まず、身長や体重は減少します。もともとの身長よりも低くなったり、体重が減少する理由には、背筋の委縮や脊柱の変化、筋肉や骨の減少、からだの中にある水分が失われること、骨がもろくなる骨粗鬆症などが考えられます。さらに、背中が曲がって前かがみの姿勢になります。これは、骨粗鬆症や脊椎の変化、腰や背中の筋力の低下が考えられます。歩く歩幅も狭くなり、両足が地面についている時間が長くなるので、とぼとぼと歩いているように見えます。皮膚にも変化がおこります。皮膚の色つやがなくなり、たるみやしわ、しみが増えてきます。皮膚の変化は、紫外線による影響が大きく、紫外線によって皮膚の柔軟性と弾力性が失われてしまうそうです。

からだの変化はこころにも変化をおこすと考えられます。からだの状況が必ずしもこころに影響を与えるとは限りませんが、からだの状況が間接的にこころに影響を与えると考えられます。例えば、身体の衰えから老いを自覚し、それが喪失体験となって、気分が落ち込むなどです。高齢期のからだの変化を知ることは、こころの状態を知るためにもとても大切なことです。実際に様子を見たり検査の数値などで知ることのできるからだの状態は、目に見えないこころの状態を知る一つの手掛かりにもなります。次回は、高齢者の五感について考えたいと思います。



キャンプや海水浴、BBQなど、家族や友人と夏のレジャー計画を立てている人もいないのでしょうか。海や山での事故も増えているようです。事故には十分気をつけたいですね。

***ゆっくり眠れていますか？まずはお気軽にお電話下さい。ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780
社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会**