

# 読む得! 在宅医療と介護の連携

～身近な事例から～ 第14回

## 残暑の季節! 日常生活でも起こる熱中症! ～体調管理が大切です～



### 専門職の訪問などで熱中症を予防できたケース

難病疾患がある一人暮らしの60代男性は、起き上がりや歩行に時間がかかり、台所に行って食事や水分補給の準備をすることが難しいため、ヘルパーの支援を受けています。また、体の機能維持のため、自宅で理学療法士によるリハビリも行っています。

気温が上がる時期には、水分補給が足りず脱水傾向となり、体を支えることが難しく、座った時に体が傾いたり、足の運びが悪くなったり、一人で生活することが難しくなるだけでなく、入院することもありました。

そこで毎朝、手の届く所にペットボトルを3種類置き、1日の水分量を記録することにしました。さらにヘルパーや理学療法士が訪問時に水分摂取を促すことで、1日1リットル以上の水分を摂取することが習慣となり、体調管理ができるようになりました。

#### ☆ポイント☆

- ☑ 水分補給は時間を決めて計画的に取りましょう。
- ☑ 高齢者の水分補給は①起床時②朝食時③午前10時（おやつの時）④昼食時⑤午後3時（おやつの時）⑥夕食時⑦入浴後⑧寝る前を目安とし、取れる時間に小まめに取りましょう。
- ☑ 食事や薬を飲む時の水分を含めて1日1.5リットル以上を目指しましょう。
- ☑ コーヒー・紅茶・緑茶はカフェインを多く含むため、ほうじ茶・玄米茶・麦茶がおすすめです。脱水症状があるときは、経口補水液や塩分・糖分を含むスポーツドリンク、レモン水が有効です。