

ほっとらいん
ふろむ
ほんごう

熱中症・脱水にご注意を 「暮らしの保健室」で地域住民向けミニ講座

7月1日、東京都新宿区の戸山ハイッ内に「暮らしの保健室」がオープンしました。約3000戸、住民70000人(高齢化率45%)という巨大団地の中にあるこの「保健室」の運営の中心になっているのは、白十字訪問看護ステーション(秋山正子統括所長)。厚生労働省の2011年度新規事業「在宅医療連携拠点」のモデル事業の1つとして採択され、その助成で運営することから、無料の相談事業を実現しています。

熱中症が昨年の3倍

7月4〜14日には、地域住民のための「熱中症・脱水予防講座」が午前・午後の毎日2回開かれ、10日間で延べ116人が訪れました。猛暑と節電の傾向もあってか、6月に熱中症で搬送された数は昨年の約3倍。戸山ハイッからも救急車で搬送される人が出ています。

医療・介護の悩みを抱えているのに相談できずに困っている人に気軽に立ち寄ってほしいと、設計されたこの保健室には、ほのかな木の香りが漂っています。オープンキッチンもあり、温かみのある開放的な雰囲気である一方、陽が差し込む個別の相談スペースはプライバシーに空間にもなります。団地の商店街の二画にあり、住民が立ち寄りやすい場所です。

日本版「マギーズ・センター」

特長は、毎日、看護職がいる時間帯があること。週1回は薬剤師も詰めています。単に話を聴くだけでなく、専門職として相談のりります。イギリスの地域がん相談支援センター「マギーズ・キャンサー・ケアリング・センター」がモデル



水だけでなく、適度な塩分と砂糖を一緒に

では、熱中症を予防するにはどうすればいいの? その答えには、①食事をきちんととること、②こまめに水分をとること(睡眠・入浴前後、運動前中後、飲酒後は必ず!)、③脱水状態のときは、水分と塩分と糖分を必ず一緒にとること(ただし、心疾患・腎臓病などで飲水制限を受けている場合は塩分量に注意、などがあげられます)。

ポイントには3つ目で、ミネラルウォーターやお茶では塩分・砂糖が不足し、一方清涼飲料水等は糖分が多すぎ塩分は足りません。本講座では、そのバランスがとれた経口補水液OS-1(オーエスワン、株式会社大塚製薬工場)が試供されるとともに「自家製経口補水液」の作り方も解説されました。

この補水液は、いよいよ熱中症が疑われるときにも有効です。「大量の発汗」「めまい・立ちくらみ」「筋肉痛・筋肉の硬直」などの症状(1度の症状)が現われたら、速やかに冷所に避難し、身体を冷やすとともに、補水液を飲みます。

いきなりオシッコが止まった

課題となるのは、いかに高齢のご本人に熱中症・脱水予防の意識をもってもらうか。これは、知識や情報で、一朝一夕に叶うことではありません。人々の生活に寄り添う「暮らしの保健室」の今後の取り組みに期待されます。

ボランティアスタッフの菊池明子さんは、介護していた自身の母が、脱水を起こしたときの体験を語りました。「夏なのに皮膚がかさかさ乾燥するようになったんです。清涼飲料水を薄めたものを常時飲ませていましたので、まさか脱水とは思わなかった。それがしばらく続いたある日の朝、おむつがぜんぜん濡れていなかった。2、3時間待ってもまだ出ず、その日は訪問看護がある日で、点滴してもらって助かりました。高齢で機能が落ちていっていると、症状が出てくると水分をとっているつもりでも油断はできないと感じました。普段から無口でしたので、意識の低下などにも気づけなかった。予防が大事なのだと思います。高齢者の脱水は夏に限らないということです。それ以来、春夏秋冬を通してゼリー状の補水液を使っていました。」

◎

課題となるのは、いかに高齢のご本人に熱中症・脱水予防の意識をもってもらうか。これは、知識や情報で、一朝一夕に叶うことではありません。人々の生活に寄り添う「暮らしの保健室」の今後の取り組みに期待されます。

水 500mL

砂糖 20g

塩 1.5g

