

熱中症と老人ホームについて

最近の温暖化現象により熱中症になる人が年々増えています。熱中症になる方の多くが高齢者が占めています。そこで今回は熱中症と高齢者住宅（老人ホーム）についてお話ししようと思います。

§ 熱中症とは

熱中症とはどんな症状のことを言うのでしょうか？ ここで改めて考えてみました。以下は厚生労働省のホームページで説明されている熱中症の症状についてです。

- ✓ 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- ✓ 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- ✓ 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。急に暑くなった日は特に注意！

参考：厚生労働省HP:熱中症を防ぐために より抜粋

熱中症で亡くなる方の8割以上を65歳以上の高齢者が占めており、高齢なほど深刻になりやすいのが特徴です。

熱中症は下の表のように、大きく3つの段階に分けられています。Ⅰ度の状態で、塩を入れた水を飲むなどして症状が改善されれば、応急処置と見守りだけで問題ないですが、Ⅱ度でⅠ度の対処で改善がみられなければ医療機関へ。Ⅲ度ならすぐ救急車を呼ぶようにしましょう。早めに症状に気づいて、対処すれば深刻な状況は避けられると思います。

	症 状	対 処 法
Ⅰ 度 (応急処置と見守り)	めまい、たちくらみ、筋肉痛、脚がつる、 大量の発汗	涼しい、風通しの良い場所に移す。安静にして、体を冷やす。水分と塩分を補給する。
Ⅱ 度 (医療機関へ)	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	Ⅰ度の対応を続ける。誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ。
Ⅲ 度 (入院治療)	意識障害、けいれん、体温が高くなる	Ⅰ度、Ⅱ度の対応を継続し、すぐに救急車を呼び、病院へ。

§ 熱中症と老人ホーム

前術のとおり熱中症は、高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなくなったりして、体内に熱がたまってしまいう状態のことをいいます。最近の温暖化現象では夏の気温が異常に高くなって来ており、高齢者にとっては厳しい季節です。



熱中症が起こりやすい気象条件

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 風が弱い
- ◆ 日射・輻射が強い



起こりやすい時期

梅雨の時期から9月の残暑が強い時期まで
特に7月中旬から8月に注意しましょう！

上記のような時期では熱中症で脱水症状となり、救急搬送された後に入院して、高齢者住宅へのご入居を検討されているかたのご相談が増えてきます。

ご自分でお身体の動きが悪くなるのを感じたり、お薬の管理や水分補給、室温の管理などが出来なくなってきたのを感じられていたご家族様が、今回の様なご入院をきっかけにして、施設入居検討になる場合が多いです。

老人ホームへの入居は年齢ではなく、本人が今までどおり生活できなくなり家族で介護できない状況かどうか判断基準になると思います。



すでにご存知だと思いますが、認知症は急に昼夜逆転や徘徊が始まるわけではありません。

- ✓ 記憶障害⇒もの忘れやもの盗られ妄想
- ✓ 失語⇒言葉が出てこなかったり、言葉の意味が分からなくなる
- ✓ 実行機能性障害⇒料理などの複雑な作業が出来なくなる等の症状が徐々に見られるようになります。

このような症状が出るとご自分で服薬管理や室温管理ができなくなります。

さらに記憶障害を周りに知られたくない気持ちから、取り繕いや作り話がが増えてきます。また不安が募ってうつ状態になったり、閉鎖的になって外に出たがらなくなるケースもあります。

§ 老人ホーム入居のきっかけは？

夏には熱中症での入院が老人ホーム入居のきっかけになる事が多くみられます。他にも老人ホーム入居を決めるきっかけは様々にあります。特に多いのが次の3つです。

- ご家族の介護による負担の増加
- 入院して退院後に自宅での生活が困難だといわれた⇒これが今回のきっかけ
- 認知症が進行してご自宅での介護が難しくなった

これらの状態に心当たりがあるなら、早めに老人ホームへのご入居を検討する必要があるかもしれません。これらのきっかけについて少しご説明しましょう。

老人ホーム入居のきっかけと年齢は直接関係ありません。平均的には80代や90代での入居が多いです。入居条件として原則的に60歳もしくは65歳からとしている施設が多いですが、要介護認定を受けていれば60歳未満でもご入居が可能な老人ホームも多いです。

・家族の介護による負担の増加

本人の介護に必要な状況が上がってくると、介護する家族の負担は大きくなります。また最近は働きながら介護する難しさやご家族の加齢による体力の低下により、介護を続けていくことに不安を感じることもあると思います。

特に配偶者が一人で介護をしている場合、いわゆる**老老介護**や**認認介護**と呼ばれる状態になり、様々な問題が出てくることも考えられます。

介護者の負担が大きくなることで老人ホームへの入居を考える人は多いです。



老老介護とは、高齢者の介護を高齢者が行うことです。

主に65歳以上の高齢の夫婦や親子、兄弟などのどちらかが介護者であり、もう一方が介護される側となるケースを指します。

認認介護も同様に、高齢の認知症患者の介護を認知症である高齢の家族が行うことです。

・入院して退院後に自宅での生活が困難だといわれた

入院が長引くと日常的な動作が困難になり、自宅での介護が難しくなります。特に脳梗塞による麻痺や足の骨折などは本人が今まで通りに歩けなくなるため、車椅子での生活を強いられます。車椅子で生活するためには自宅をバリアフリー化するための改修が必要になり、ご家族は車椅子への移乗介助も習得しなければなりません。**自宅での生活が難しくなり、入院をきっかけに老人ホームへ入居される方は多いです。**

・認知症が進行して介護が難しくなった

認知症は進行性の病気ですので、**だんだん介護が難しくなっていくのは当然です**。初期の症状なら家族でフォローできますが、徘徊や排泄の失敗が増えてくると家族の精神的、体力的な負担が右肩上がりに増えていきます。本人の安全はもちろん、家族の負担軽減のために入居を決心される方も少なくありません。

§ 入居が必要な状態になったら早めに

老人ホームへの入居が必要だと感じたら、早めに老人ホーム探しを始めましょう。

ご入居の時期が遅くなるとともに、身体のいろいろな動きが悪くなり、ご生活レベルが下がってしまいます。ご本人が楽しく施設でご生活できる期間を少しでも長くすることが、老人ホームでは可能かも知れません。

もし認知症を発症していれば、認知症はどんどん進行していきます。施設でのご生活は認知症の進行を少しでも遅らせることができるかもしれません。

老人ホームへのご入居はご家族も物理的な介護は施設にお任せして、昔話や家族の出来事などをご本人と楽しく笑顔でお話しができる時間が長くなると思います。



§入居に際してご本人にどの様に伝えるか

いざ老人ホームへの入居が決めるに当たり、ご本人へどう伝えるかでお悩みの方のご相談受けることが有ります。ここではご本人へ入居のお話をするときのポイントをお話ししましょう。

◆本人の気持ちを理解することが大切

まず大前提として「本人は家でずっと暮らしたい」と思っていることを忘れないようにしましょう。本人の思いを踏まえたうえで、家族が介護できない理由を伝えることが大切です。

◆老人ホームの悪いイメージを払拭する

本人が老人ホームを拒絶するのは、老人ホームはひどいところというイメージをもっていることが多いです。たしかに昔は介護の正しい知識を持ち合わせていない時代だったため、老人ホームに悪いイメージをもつ人が多かったようです。しかし、正しい知識と技術を学び入居者の尊厳を大切にできるよう教育された介護職員が大多数を占めています。今の老人ホームは快適に生活ができる場所だと、自信を持ってお話ししてみてください。

◆第三者に説得してもらおう

どうしても本人に納得してもらえないときは、ケアマネジャーや掛りつけの医師に話してもらおうのも一つの方法です。

特に入院時にはご本人も生活に不安をお持ちの場合が多いです。担当の医師に退院してからの生活が困難なことをお話ししていただくとう納得いただけることが多いです。また担当のケアマネジャーさんなら、老人ホーム入居の必要性もわかりやすく説明が可能かもしれません。



プロの観点で
ご提案します

親身になって
万全サポート

相談費用は
いたしません

◆本人の同意なしでも入居できる？

少し話がそれますが、ご本人の同意が得られなくても、入居の必要性が高ければ老人ホームへの入居は可能です。もし本人が老人ホームを拒絶している場合でも、実際に老人ホームの居心地の良さを体感すると同意いただける事は多いです。ご本人にはあまり具体的なことは言わない方が良いですが、「昔くらい元気になったら自宅に戻って生活ができるなど」とお話しするのも良いと思います。また重度の認知症だったり要介護状態が重度だったりしてご本人の同意が得られない状況もあると思いますのでご家族の契約で入居可能です。

今回は熱中症についてのお話しから、老人ホーム入居のきっかけについてお話ししました。

ご自分のことがだんだん出来なくなってきて、熱中症や転倒して骨折などで入院された時は、ご本人を老人ホームへお預けになる時期としては、一番ご本人も納得しやすいタイミングです。

ご自宅でのご生活にご不安に感じられた時には、ぜひホームあしすと入居相談室へご相談ください。豊富な事例とご入居のお手伝いの経験から、いろいろアドバイスができると思います。



もしも迷ったときは・・・ ホームあしすと入居相談室へ

高齢者住宅のちょっとした疑問やご質問などがありましたら、「ホームあしすと入居相談室」へご相談ください。ショートステイのお手伝いも致します。

お陰さまで武蔵野市吉祥寺で創立18年目を迎えました。ご相談者様のお話を丁寧に向い、施設を知り尽くしたプロの視点から、お一人おひとりに合った施設を探し、親身になってご提案いたします。施設の見学、ご契約、アフターフォローまで、万全の体制でご相談にお答えします。まずはお気軽にご連絡をください。お待ちしております。

高齢者向け住まい紹介事業者届出公表制度 届出番号：20-0122

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1丁目28-6-107 迦葉武蔵野第3

ホームあしすと
入居相談室



0120-428-165

受付10:00~19:00 (日曜・祝日は休み※)

<http://senior-support.co.jp/>

ホームあしすと

