

## 第 126 回セミナーでの質問と回答や感想

日 時 \* 平成 25 年 7 月 18 日 (木) 18:45~20:15

場 所 \* 大村市民会館 3階 大会議室

内 容 \* 講演 『 高齢者の熱中症予防 ~熱中症は 必ず 予防できる!~ 』  
講師 長崎医療センター 総合診療科 今立 俊輔 先生

- \* ① 心疾患が持病にあり、飲水制限や塩分制限がある場合(利尿剤の服用あり)、生活習慣のスライドの①「失った水と塩分をとり戻そう」の何か注意点があれば、ご教示ください。
- ②医療機関に行かなくてよい条件。→明らかに症状が良くなる、は、時間としては何分くらいの経過観察？

**【回答】** 塩分摂取に関しては、基礎疾患などで注意が必要です。個人差が大きく、一概には言えません。心疾患や腎疾患など、塩分摂取に関して制限があるケースでは、主治医と相談のうえ、適切な対応が必要です。

明確な時間設定はありません。水分摂取して体に吸収される時間は必要ですので、15~30 分程度といったところでしょうか。その方の症状の重篤さも大事です。比較的元気なケースでは余裕はあるでしょうし、きつそうにしているケースでは長々とは様子はみらずに早めに医療機関に相談した方がいいと言えます。

- \* 難しく、分かりにくい医療の話を、今立先生はとても分かり易く興味深い説明で、とても勉強になりました。トイレが近くなるから水分をとりたがらない高齢者に対する対応、対策は？具体的に何かありますか？

**【回答】** 水分をとるタイミングを指導するのは一つの対策だと思います。私なら寝る前はさけて、日中のうちに水分をこまめにとるなど指導します。

個人差はありますので、その方のライフスタイルよく把握して、その人にあった指導ができると一番良いと思います。

- \* 室温28℃であれば、心配ないのでしょうか？時々28℃でも暑く感じる時があります。又、室温26℃程度でも「暑い」という方がいます。身体に発汗している風ではないのですが、本人は「暑い」と言い、エアコンを25℃以下にしようとされます。そのような環境にあっても、熱中症の心配があるのでしょうか？

**【回答】** 個人差はあるとおもいますが…。リスクが高い人(たとえば利尿剤を飲んでいて、より高齢の方)では、暑くない環境でも脱水などの問題を起こすケースはあります。それが熱暴露でおこっているのなら熱中症と判断しますが、微妙な環境なら判断が難しいこともあるかと思います。もし 25℃の環境下で具合が悪くなり、それが脱水症だった場合、単なる

脱水症なのか、熱中症なのかを厳密な判断は難しいかもしれません。25℃の環境なら、私なら熱暴露の可能性は低く、他に熱中症以外の可能性がないか検討して、判断すると思います。

- \* 熱中症、日頃よく聞く言葉ですが、改めて予防が大切だとよくわかりました。わかり易くて、良かったです。
- \* わかりやすいお話しでした。日頃の自身や家族の体調管理や、在宅患者さんの体調管理に、活かしていきたいと思います。ありがとうございました。
- \* スライドもわかりやすく、理解しやすかったです。利用者との関わりの中で、伝えていきたいと思います。
- \* 初めて参加しましたが、大勢の方が参加しており驚きました。タイムリーな話題を、今後ともよろしく願います。
- \* 非常にわかりやすい講義で、また、内容も今の季節にタイムリーなものでよかったです。最初から聞けなくて、残念です。
- \* 統計を取り入れられて、おもしろく学ばせていただきました。1つ1つがわかりやすかったです。ありがとうございました。
- \* 具体例や対応策が分かりやすく説明していただき、とてもわかりやすかったです。
- \* とても歯切れの良いお話しでした。予防も簡単なようで、難しいですね。身近な人、ところから気がけていきたいものです。
- \* わかりやすかったです。
- \* 今回の『熱中症』は、とても分かりやすかったです。  
施設にいて、肺炎の発症率の高さを実感している。いつか、「肺炎球菌ワクチン接種の重要性」をテーマにしたセミナーを、開催していただければありがたいです。
- \* 分かりやすく、楽しいお話しでした。興味深く聞くことが出来ました。ありがとうございました。
- \* わかりやすく、おもしろくお話しして下さり、勉強になりました。
- \* とてもわかりやすく、勉強になりました。
- \* 先生の説明は、とてもわかりやすかったです。
- \* とてもおもしろいセミナーでした。
- \* わかりやすかったので、再確認したいと思います。