



# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

## 「老人性低体温症」に気を付けましょう！

～高齢者は家にいても低体温症になることがあります～



雪山で遭難したときは「偶発性低体温症」になりますが、高齢者の場合は、そんなにひどい寒さにさらされなくても同じ状態になることがあります。これを「老人性低体温症」とも呼びます。

寒さでからだの深部の温度が34℃くらいまで下がると、皮膚の血管が収縮して熱を逃がさないようにしたり、筋肉が震えて熱を作ろうとするのですが、高齢者はその働きが弱くなります。その結果、さらに体温が下がり続け、意識がもうろうとしたり、歩き方がぎくしゃくしたりし、やがて心臓発作を起こすこともあります。とくに糖尿病などの持病のある人は、注意が必要です！

高齢者が低体温症になったら、家庭で手当てするのは困難です。毛布などをかけ、すぐに救急車を呼んで病院で治療をする必要がありますので気を付けましょう。

### ★寒い時期に気を付けたい生活ポイント☆



#### 室温

活動しやすい快適温度は22～23度



#### 布団

ひんやり感のある綿シートではなく、フリースなど起毛シートで暖かく



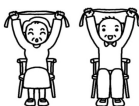
#### マスク

湿り気を保つので気道などの粘膜保持に有効



#### 運動

血行をよくするため、できるだけ体を動かす  
ウォーキングなどがお勧め  
屋外では防寒をしっかり



#### 食生活

体を温める効果がある冬野菜を多く摂る  
白菜・大根・ネギ・小松菜



#### 衣服

分厚くて重い「1枚」よりも、薄い服の「重ね着」が基本。調整もしやすい。

「重い＝暖かい」との考え方をあらためて、保温性の高い下着などを活用。室内でもスカーフなどで襟元を温めるとよい。



#### 風呂

他の部屋との温度差に注意。冷たい床はシャワーなどで温めるとよいが、滑らないよう注意。湯は最初はぬるめで、体が慣れてから追い炊きするなどして適温に。一番風呂は避けるのが好ましい。



#### トイレ

他の部屋から移るときは必ず1枚上着を着る。ネックウォーマーなどを襟元につけるのもよい。便座の座面を保温。カーテンを付けると窓から入る寒気を防げる。



### 地域包括支援センター相談窓口

☆津山老人福祉センター内 0225-68-3780

☆豊里総合支所内 0225-76-4811

地域包括支援センターは介護・福祉・保健・医療の総合相談窓口です。

高齢者の方が抱える生活全般の悩み・相談に対して専門職が解決のための支援をします。

