

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和6年3月号

高齢者と低体温症

低体温症は、体温が通常よりも低下しており、体の正常な機能が影響を受ける状態です。高齢者は、体温調節機能が低下し、代謝率が低下するため低体温症のリスクが高くなります。一般的に、体温が摂氏35度未満の場合に低体温症と診断されます。高齢者はその特有のリスク要因から、特にこの症状に影響を受けやすいのです。

高齢者の低体温症は、複数の要因によって引き起こされる可能性があります。

「①**体温調節機能の低下**」高齢者の体温調節機能は、若い人に比べて低下しています。これは、自律神経系の変化や脳の温度調節中枢機能の低下に関連しています。したがって、高齢者は外部の温度変化に対応する適応能力が低くなります。

「②**皮膚と皮下脂肪の変化**」高齢者の皮膚は薄くなり、皮下脂肪も減少する傾向にあります。これにより、外部への熱の損失が増加し、体温の維持が難しくなります。

「③**慢性疾患や薬物療法の影響**」高齢者の多くは慢性疾患（例：糖尿病・循環器系の疾患など）を持っており、それらの疾患や治療に使用される薬物が体温調節機能に影響を与える事があります。また、抗うつ薬や抗精神病薬などの特定の薬物は、体温調節機能を妨げる可能性があります。

「④**栄養不良**」アルコール摂取、栄養不良などが原因で低体温症になるリスクが高まります。栄養不良により、代謝率が低下し、体温調節機能が損なわれる可能性があります。もともと、高齢者は若い人に比べて基礎代謝が低下していますので、さらに低体温になりやすいといえます。

「⑤**社会的要因**」孤立や貧困、住環境の劣悪さなどの社会的要因も高齢者の低体温症のリスクを増加させることがあります。これらの要因が、適切な服装や暖房の利用を妨げる場合があります。

低体温症の症状は、軽度から重度まで様々です。軽度の場合、「**震えや手足の冷たさ**」「**皮膚の発赤**」「**寒さへの感受性の増加**」などがあり、重度の場合には、「**混乱**」「**意識障害**」「**徐脈**」「**低血圧**」「**代謝性アシドーシス**」などが生じる可能性があります。最悪の場合は、死に至ることもあります。

高齢者の低体温症の予防には、次のような対策が必要です。

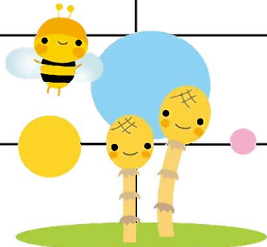
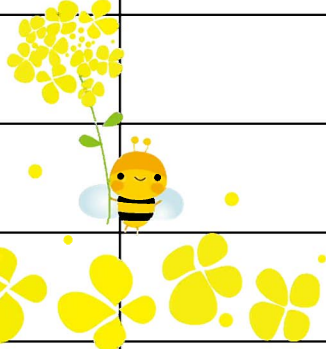
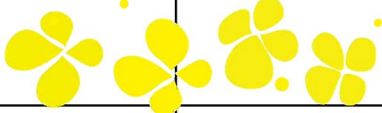
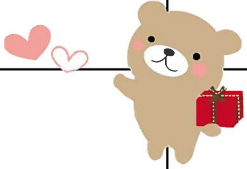
- ①**適切な服装**：暖かい服や厚手の衣類を着用し、特に寒冷な環境下では帽子や手袋を着用する。
- ②**室温の調節**：暖房を適切に使用して室温を保ち、特に寒い時期には部屋の温度を適切に調整する。
（18度以上）
- ③**適切な栄養摂取**：栄養バランスの良い食事を摂取し、特にタンパク質や脂肪を含む食品を重点的に摂取する。
- ④**適切な水分摂取**：十分な水分を摂取し（1日1,500ml以上）脱水を予防する。
- ⑤**適切な運動**：身体を動かすことで、血液循環を促進し体温を維持する。
- ⑥**定期的な体温測定**：体温を定期的に測定し、異常があれば早期対応する。
- ⑦**医師の診察**：定期的な健康診断や医師の診察を受けて、低体温症のリスクを評価し、適切な対策を講じる。

高齢者の低体温症は、重篤な合併症を引き起こす可能性があるため、予防と早期対応が非常に重要です。家族や介護者も高齢者の体温管理に注意を払い、適切なサポートを提供することが求められます。



施設長：越智祥隆

3月行事予定表

	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	金			17	日		
2	土			18	月		
3	日			19	火		
4	月			20	水	春分の日	
5	火			21	木		
6	水			22	金		
7	木			23	土		
8	金			24	日		
9	土			25	月		
10	日			26	火		
11	月			27	水		
12	火			28	木		
13	水			29	金		
14	木			30	土		
15	金			31	日		
16	土						

3月1日～14日まで、東大寺二月堂で1200年以上続く
修二会が行われます。お水取りが終われば、春の訪れです。

さんどぴあ今日この頃

初春の折、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

三寒四温の言葉どおり、寒さと温かさが入り混じる毎日ですが、皆様体調はいかがでしょう。

十四節季では、啓蟄とは、3月5日～3月19日頃を言います。土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃のこと。生き物たちは、久しぶりに感じるさわやかな風と、麗らかな春の光の中で、生き生きとしています。また、3月20日～4月3日・4日頃を春分といい、昼と夜の長さが同じになる日であり、自然にたたえ生物をいつくしむ日とされています。多くの出会いや別れがあり、新生活の始まりなど変化が多いのもこの時期です。季節の行事や製作など、皆さんの作品を掲載していきます。

施設内は引き続き、《感染対策中》です。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎と、まだまだ多く感染情報があります。栄養、睡眠 休養としっかり体調を整えましょう。また、**面会時『飲食は禁止』**とさせて頂いております。「噛みにくいもの」「飲み込みにくいもの」「消化しにくいもの」など飲食されることで、「窒息の恐れ」「嘔吐」「腹痛」「下痢」などの消化器症状が現れることがあります。体調を崩される方もおられますので、**『面会時飲食は禁止』**をお守りくださるよう、**お願い致します。**



感染対策は継続中です。施設内の環境整備、健康管理に努めております。感染予防のため、ご利用者様には不織布マスクの装着（毎日交換）をお願いいたします。不織布マスクのご持参をお願いいたします。

業務課：石田





正面玄関に飾っている「ウッピー・ハッピー」やカウンターに置いている花は、全て療養者様の手作りです。職員が下絵を段ボールに下絵を描いて、色紙を貼っていったり、工作をしたりと次々と作品が出来あがっています。今も、フロアで新作を作成中のように。何が出来るか楽しみです。



フロア使い



教育委員会の活動について、報告させていただきます。主な活動は、職員を対象とした勉強会の企画運営です。より良いサービスが出来る様に、必要な専門知識・技術の向上を目標に様々な分野のテーマを取り上げ開催しています。勉強会を行うに当たり、昨年に引き続き感染症対策として、ソーシャルディスタンスの確保、換気、手指消毒、イス・テーブル等物品の消毒、マスクの着用を行ってきました。また、集合しての研修とeラーニング（動画視聴）も実施しました。今年度は、職員希望を募った結果「腰痛経験」のある職員が多く、腰痛予防をする移乗介助法・体操等動画を用いて研修に加え、実技演習も行いました。今年度開催した内容は、

- | | | |
|------------|----------------|------------|
| ①感染症 | ②個人情報保護 | ③身体拘束廃止（Ⅰ） |
| ④嚥下褥瘡 | ⑤コンプライアンス・パワハラ | ⑥感染症 |
| ⑦身体拘束廃止（Ⅱ） | ⑧虐待防止 | ⑨認知症 |
| | | ⑩適切な介助方法 |

を実施しました。これからも、職員のスキルアップを目指し、療養者様へより良いケアが出来る様、勉強会・研修の企画をしていきたいと思ひます。

担当：教育委員会



2月22日（木）に、施設内自衛消防訓練を行いました。訓練内容は、夜間当直時に地震による火災が発生したと想定し、看護職員1名・介護職員3名・入所者の職員3名がそれぞれゼッケンをつけて参加しました。火災発見からの通報や入所者の避難誘導（安全確保）、初期消火訓練を行いました。これからもこうした訓練を通して災害時に備えていきたいと思ひます。

まだまだ寒さや乾燥した日が続きますので、皆様も火の取り扱いには十分ご注意ください。



さんとぴあ号担当：石田・井上

