

冷房を
かけているのに
体が熱い!?

こもり熱の原因と対処法

◆こもり熱とは

猛暑が続き、エアコンを常時稼働させているお宅も多いかと思いますが、部屋を冷やしているのに、(ご本人の) 体がなんとなく熱いなあと感じられることはないでしょうか。

体温が高くなる原因として、風邪やインフルエンザなどのウイルス性疾患によるもののほかに、「こもり熱」というものがあります。

こもり熱は、身体から熱をうまく放散できず、体温が上がってしまう状態のことを指します。医学用語では「うつ熱」と呼ばれています。

◆こもり熱の原因

①体温調節機能の低下

高齢になると、暑さ・寒さを感じにくくなります。また、体温調整機能が低下することにより、自身で身体から熱を逃して体温を下げるができなくなります。本来は暑い時には汗をかき、皮膚の血流を増やして熱を放散しますが、高齢者は汗をかきにくく、また皮膚の血流もあまり増えません。

②体内の水分量の低下

高齢者は体内の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくくなっているため、水分補給がうまくできず体内の水分量がさらに低下します。脱水によって汗も出にくくなるため、放熱ができなくなり、さらに熱がこもりやすくなります。

◆こもり熱かなと思ったら

エアコンで室温を下げたり、厚着をしている場合は薄着に着替えましょう。水分補給が可能であれば、経口補水液や水などを飲んでもらいます。

また、そもそもご自身で熱を放散する機能が低下していることを踏まえて、外から体を冷やしてあげることが肝心です。全身を濡れたタオルで拭いてあげたり、保冷剤や凍らせたペットボトル等を薄いタオルで巻いて、体の太い血管が存在する部分(首・両脇の下・両脚の付け根)に当てます。

◆38℃を超えていたら?

こもり熱で38℃を超えることはあまりなく、上記のような対処をしても体温が38℃以下に下がらない場合は、病気・感染症による発熱の可能性を疑う必要があります。

◆平熱の把握を

私たちが訪問した際も、入浴前の体温が微妙に高く、脇の下を冷まして再度測定、といったことがよくあります。厚着をしてお布団を掛けていたり、食後であったり、体温が上昇する理由は様々です。安易な判断も禁物なので、日頃の平熱を把握し、表情や様子などを含めて判断することが大切です。



よつば新聞

令和6年
(2024年)8月号

vol.168

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター
CLOVER

8月

訪問理美容
サービスの
お知らせ

21日(水)

※1日(木)

※27日(火)

※pmのみ
受付可

今月の脳トレの解答

答え 8・9・10・9・

5・3・10・3

簡単一品料理

☆☆夏の水分補給に！とっても簡単☆☆ ＊＊おろしキュウリの ヨーグルトスープ＊＊

食欲の落ちる夏に、喉の通りが良く、水分補給にもなる

一品です。キュウリは低栄養と思われがちな食材ですが、カリウムやビタミンK・ビタミンCを含み、水分含有量も多いことから、夏の熱中症対策にもなります。

ビタミンの吸収効率を上げるため、オリーブオイルを加えています。

- ① キュウリとにんにくをすりおろします。
 - ② オリーブ油以外の材料を混ぜます。
 - ③ ②を器に盛り付けて、オリーブオイルをかけたら完成です。
- ※塩気を強くすると、魚・蒸し野菜のソースにもなります。

◆材料（2人分）

キュウリ・・・1本
ヨーグルト・・・200cc
牛乳・・・100cc
にんにく・・・1/2片
オリーブ油・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/4



今月のコネタ

エアコン 節約術！

「1℃下げる」よりも「風量を強」 「弱」よりも「自動」

大手空調機器メーカーの調査によると、室温を下げたい場合、エアコンの温度設定を「1℃下げる」よりも、温度はそのまま「風量を強にする」ほうが、室温が下がったと感じられ、電気代も節約になるとのことです。

これは、設定温度を下げると、エアコン室外機の中にある「圧縮機」に負荷がかかるためです。圧縮機はエアコンの電力の約8割を消費する部品で、その分消費電力が大きくなります。

風量を強くすると、室内機のファンが強く回るので音は大きくなりますが、圧縮機に比べると使う電力はわずかです。

また、節電したい場合には、風量を「弱」にするよりも「自動」のほうが良いとのこと。これは、風量「弱」の場合は、目標の設定温度にするまでに時間がかかる分、余計な電力を使いますが、「自動」の場合には大風量で一気に冷やすので設定温度に早く到達し、その後はあまり電力を使わずに済むからです。

今のエアコンは性能が大変良くなっているので、「自動」で任せて大丈夫というメーカーが多いようです。



今月の脳トレ

連続足し算

上段と下段に数字の列があり、上段のV字でつながった2つの数字を足した数が下段に記されています。そのルールをもとに、空欄に入る数字を書いて下さい。

(回答は左から順に示しています。)

5	□	1	□	7	2	□	4	6	□
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	□	11	17	□	□	7	□	9	



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



www.026968.com



オフクローバー
0120-026968