

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、自分で身体から熱を逃して体温を下げること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、そもそも自分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°Cを超えていたら?

こもり熱で38°C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°C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。



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・介護タグシーグループのことなら
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に、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°C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°C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ことです。

これは、設定温度を下げるとき、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



オフロクローバー



www.026968.com

