

## 在宅生活者の熱中症対策—行動変容があった症例について—

○大岡誠延

鳴島病院

Key Word : 熱中症, 行動変容

【はじめに】近年、暑熱環境が悪化し、熱中症による救急搬送人員、死亡者数は依然高い水準で推移しており、年々増加傾向となっている。訪問リハビリテーションの利用者は高齢で疾患を持たれているため、一般の方よりもさらに熱中症のリスクが高い傾向にあり、熱中症対策を考えていく必要がある。

【目的】今回、熱中症対策で利用者が行動変容を起こした症例の介入を分析し、訪問リハビリテーションにおける熱中症対策に汎化することを目的とする。

【方法・結果】症例1) 日中自室で生活されている間はエアコンを使用されている。しかし、窓を開けた状態でエアコンを使用しているため、常に外気を取り入れ続けており室温が30°C以上になっている。利用者に対して部屋が暑くなっていることを伝え、窓を閉めて利用するようにしてもらおうと翌週には窓を開放して部屋が高温になっている。本人に理由を聞くと「エアコンを使うと部屋が寒くなりすぎる。」とのことであった。そのため、訪問時に利用者の部屋にある温度計を見て、30°Cを超えていることを確認してもらい、窓を閉めた状態でのエアコンの利用後、自室が27°Cであることを再び確認してもらい、部屋が冷えすぎていることを確認してもらったことで、次週より窓を閉めた状態でエアコンを利用されていた。山下らは室温が26°C未満ではWBGT $\geq$ 28°Cとなることはない<sup>1)</sup>と言われており、利用者より寒いと言われ室温を26°C未満にすることはできなかったが、30°C時よりも熱中症のリスクは減少させることができた。

症例2) 脱水気味の利用者で「定期的に飲み物は飲んでいいる。」と言われているが、1回の摂取量が少ない。1日1.2Lの水分摂取が目安であることを伝えるも「自分は飲んでいいるから大丈夫。」と特に気にされない。そのため、「尿の色で脱水症状チェック」<sup>2)</sup>を利用して自身の尿の色を確認してもらい、後日、再び尿の色を聞くと「今回は前よりも薄かったよ。」と水分摂取を以前よりも意識されるようになった。

【考察・まとめ】症例1では、エアコンは体を冷やすものであるとの先入観が強く、「冷やしすぎると体に良くないから窓を開けたい。」との発言が聞かれていた。朝から窓を開けてエアコンを使用されていたため部屋が徐々に暖められており、部屋が暑くなっていることに対する感覚が働きにくい状態となっていた。さらにエアコンを使っているという認識から今は冷えているという誤認がより強まっていた。そのため、温度計を確認して室温が高くなっていることを確認してもらった。窓を開け暑い部屋にいた状態と窓を閉めエアコンが効いている状態の温度も確認してもらったことで元々の部屋が暑く、エアコンが効いた部屋は冷えすぎていることを知覚してもらったことができた。柴田らは体感温度の認知による意識の変化と温熱制御の行動変容が出現した<sup>3)</sup>と言われており、体感温度の認知に加えエアコンの正しい使い方を伝えることで今回の行動変容に繋がったと考える。

症例2では、「自分は水分を意識的に飲んでいて十分に必要量は取れている。」との認識が強かった。そのため、数字的に必要量を伝えても理解が曖昧であり、コップを4杯分など具体例で伝えてもそのコップに対して半分程度しか入れていない状態で飲まれるなど適切に伝わっていなかった。「尿の色で脱水症状チェック」を使うことで、尿がどのぐらいの濃さであるかを自身で確認され、どの程度水分が足りていないかが一目で分かったため、行動変容に繋がったと考える。意識的に水分補給をされるようになり、具体的にどの程度水分量が増加したかは不明瞭ではあるが、実施前後で血圧の改善がみられている。今回、熱中症予防の正確な情報を伝えていくことは必要なことではあるが、利用者の中には自身で熱中症対策ができていると思われる方もいる。そういった場合に行動変容を促していくためには、認識のズレを利用者自身に考えて理解してもらったことが必要であることが分かった。

最後に当院訪問リハビリテーションでの熱中症対策は個人の判断を求められることが多いため、今回の症例を通して熱中症対策を見直し、効果検証を行っていききたい。

## 【参考・引用文献】

- 1) 山下駿, 多胡雅毅, 織田良正, 織田正道, 山下修一: 高齢者の熱中症が室内で発症し得る室温のIoTを用いた観察研究. 日本生気象学会雑誌 誌 57(2): 95-99, 2020.
- 2) 厚生労働省: 安全プロジェクト. [https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2015/sakuhi\\_n5/n006.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2015/sakuhi_n5/n006.html) (参照 2022-10-12).
- 3) 柴田祥江, 北村恵理奈, 松原斎樹: 高齢者の夏期室内温熱環境実態と熱中症対策—体感温度の認知(見える化)による行動変容の可能性—. 日本生気象学会雑誌 誌 55(1): 33-50, 2018.