

寒い日はふと、幼い頃につないだ祖母の手の温かさを思い出します。

しかし医学と看護の学びから、「高齢者の手が温かいのは、指先の血流量は若い人ほど減らないから」「その分、中心部の温度が下がりやすいので要注意」と知りました。

12月に入り寒さが厳しくなっています。

高齢…の言葉が似合わない方もいらっしゃると思いますが、年齢を重ねても気温の変化に対応できるよう今回は寒さ対策についてお伝えします。



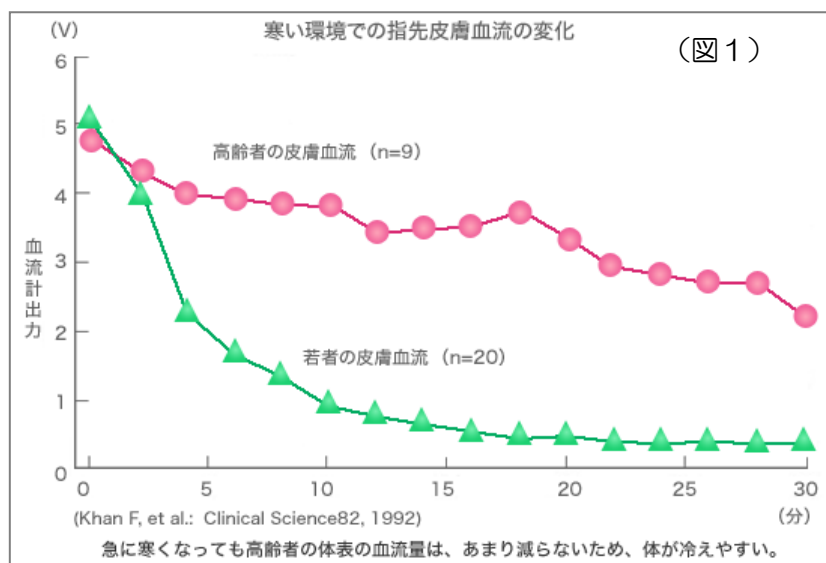
《年を重ねると冷え症になるの?》

一般的に65歳以上の高齢者の平熱は、50歳以下の方と比べ0.2℃前後低い傾向がみられます。これは年を重ねると血液の循環、新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が下がり、体内で熱を作り出す反応も弱くなるためと言われています。

また若い頃は、冷え症は圧倒的に女性が多いのですが、60代を超えると男性も冷えを感じやすくなります。

その他「冷え」やすい理由として、身体の反応の鈍さもあります。本来、寒いときは皮膚の血管が縮まって血流量が少なくなり、体内から熱が逃げるのを防ぐ仕組みがあります。しかし年を重ねると、皮膚血管はその反応が鈍くなり体内から熱が奪われやすくなります(図1)。

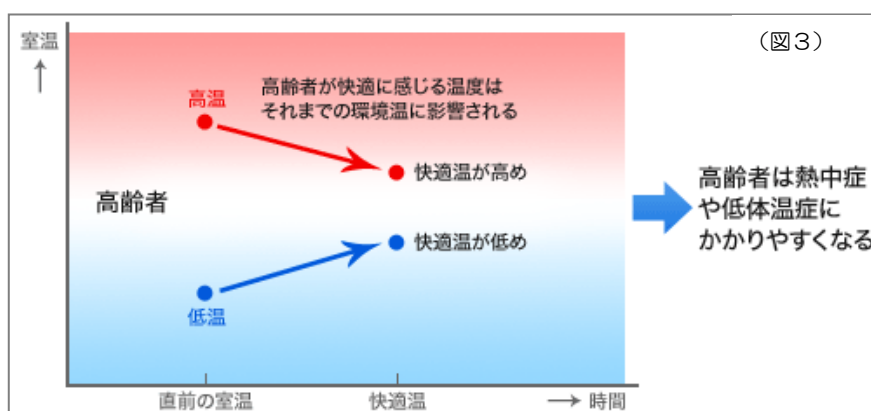
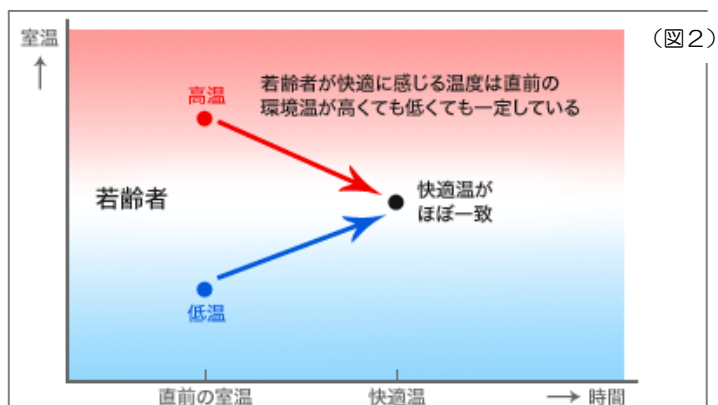
そのため冬場は特に体温が低くなりやすいので、注意が必要となります。



引用 : <http://www.terumo-taion.jp/health/senior1/O3.html>

《季節によって快適に感じる温度が異なる》

若い人は、暑い季節でも寒い季節でも快適に感じる温度はほぼ一定です。しかし高齢者が感じる快適温は、暑い季節は高め、寒い季節は低めになる傾向がみられます。高齢者は、暑さ、寒さを感じる能力が低下しており、また体温を調節するからだの反応が充分でない傾向があるため、熱中症やからだがかえぎってしまう低体温症にかかりやすくなります。



引用：<http://www.terumo-taion.jp/health/senior1/07.html>

以上のような点から、年を重ねると寒さや冷えに注意していくことが、大事になります。

《冷えを防ぐには》

1. お部屋の熱を逃がさない

冬場の居室の熱のおよそ半分は窓から逃げると言われています。断熱性能が高い窓ガラスの使用や、断熱シート・フィルムを貼用、カーテンやブラインド、すき間テープなどで熱を逃がさないようにしましょう。

2. 部屋全体を温めましょう

部屋全体が暖まっている「適温」で生活をしている高齢者は、こたつやホットカーペットのみを使っている高齢者に比べ、活動量が高く、また握力や膝伸展力などの筋力レベルが高いという結果が出ています。



3. 下半身に1枚多くが基本

寒いとついつい何枚も重ね着してしまいがちですが、あまり着込むと動きにくくなり、汗をかいた場合も着替えがおっくうになってしまいます。血液循環を妨げないように締め付けない衣服を選び、上半身よりも冷えやすい下半身に一枚多く重ねる、が冷え対策の基本です。

4. 入浴

ゆっくりとお風呂に入るのも、冷えを遠ざけるのに効果的です。ただし、熱いお湯は心臓に負担をかけるのでNG。熱いお湯は身体の表面だけしか温めませんが、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸ると、末梢の血管が広がり、身体が芯から温まります。

ただしこの時期多い**ヒートショックには要注意!**「第6回健幸のタネ」を参考に注意してください。



これから本格的な寒さがやってきます。知識を活用して元気に冬を乗り切りましょう!

参考文献：テルモ体温研究所