

介護何でも質問・相談コーナー（第11回）

和良老人介護保健施設 支援相談員の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

暑い夏が目の前に迫っています。今回はこの夏【熱中症】にならないために、何に気を付けたいかを改めてお知らせしたいと思います。

熱中症は屋外でしか起きるものではなく、室内や夜間でも十分な対策をしていなければ自分の身に起こってしまう危険があります。

【熱中症の対策】

①室内温度は28度以下、湿度は50%～60%程度に保つことが大切！

室内に温湿度計を設置し、こまめに温湿度を確認。エアコン・扇風機・サーキュレーターを使用して、室温が上昇することを予防しましょう。遮光カーテンや部屋の風通しを良くすることも重要です。エアコンの除湿機能も活用して湿度も適正に保ちましょう。

②服装にも注意しましょう！

通気性が良く軽い素材の服装を選びましょう。吸湿性や速乾性のある素材の服を着ると汗をかいても快適に過ごしやすいです。高齢者の方の中には薄手の服は夏場でも寒く感じると話される方も見えますが、その季節に合った服装をすることはとても重要なので、周りの方々の衣類を選んであげることもよいかもしれません。

③こまめに水分補給をしましょう！

加齢に伴ってのどの渇きを感じにくくなったり、皮膚から感じる温度の変化に気づきにくくなったり、汗腺（汗が出る場所）が小さくなり、汗をかきにくくなり体温の調節機能が低下したりします。のどが渇いた時にはすでに熱中症になっているかもしれません。1日に必要な水分量は体重（kg）×30mlが目安になります。一気に水分を飲むことは大変なので、生活リズムに合わせて定期的に水分を摂る習慣をつけるとよいと思います。高齢者本人だけではこの習慣はつけにくいので、周りの方々の協力をお願いし、水分を摂るように声掛けや一緒に水分を摂る時間を作っていただけるとありがたいです。



自治医科大学の健康長寿の研究 ⑨

自治医科大学 抗加齢医学研究部

黒尾 誠

蒸し暑い日が続いていますが、お変わりありませんでしょうか。今回のテーマは「リンと腎老化」です。

これまでに、リンが血中に流入する二つの経路についてお話ししました。一つは、食事の中に含まれているリンが腸から吸収されて血中に流入する「体の外から」の経路です。もう一つは、骨や筋肉に蓄えられていたリンが骨粗鬆症やサルコペニアの際に溶け出して血中に流入する「体の内から」の経路です。いずれの経路でも血中にリンが流入すれば、血中のリン濃度は上昇します。しかし、ここで腎臓が働いて、血中に流入したリンの量と同じ量のリンを尿の中に排泄してくれます。そのおかげで血中のリン濃度は一定に保たれますが、今度は尿中のリン濃度が上昇します。尿中のリン濃度が一定の値を超えると、カルシウムと結びついて「リン酸カルシウム」という微粒子が形成され、これが腎臓を傷つけ、腎老化を加速するのです。

つまり腎臓は、血中のリン濃度を上げないために、自らを犠牲にしてまで尿中にリンを捨ててくれているのです。

このような健気な腎臓を労わるには、食事由来の「体の外から」のリンを減らしたり（第7回参照）、骨・筋肉由来の「体の内から」のリンを減らしたり（第8回参照）するように心がけることが大切です。リンのせいで腎臓の老化が進んでないかどうか知りたい方は、和良町の健康診断で検査できますので、ぜひお声をかけてください。