9月度 最新情報

ちくさ病院通信

第83号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部

夏の疲れが出やすい9月　高齢者の体調変化に気をつけたい季節

9月に増える「なんとなく元気がない」
9月に入り、厳しい暑さが少しずつ和らいでくると、「少し過ごしやすくなった」と感じる方も多いのではないでしょうか。一方で、高齢者にとって9月は、夏の疲れが表面化しやすく、体調の変化にも注意したい時期です。
「最近、食事の量が減っている」「以前より疲れやすそう」「日中に横になっている時間が増えた」――在宅医療の現場では、このような変化に気づくことがあります。
夏の間に蓄積した疲労や睡眠不足、食欲低下、水分不足などが重なると、暑さが落ち着いてきた頃になって、体力の低下が目立ち始めます。
夏の疲れは後から現れることも
暑い時期は、体温を調節するために体へ大きな負担がかかります。
食欲が落ちたり、冷たい飲み物ばかりになったり、夜になっても暑さで眠れなかったりすることもあります。
こうした状態が長く続くと、知らないうちに体力や筋力が低下します。
特に高齢者では、体調が大きく崩れるまで本人が不調を自覚していないことが多く、
「夏は乗り切ったから大丈夫」と思っていても、9月になってから急に疲れが目立つこともあります。
また、暑さを避けるために外出を控えていた方では、活動量の低下によって足腰の筋力が落ちている場合もあり、涼しくなったからと急に以前と同じ生活に戻すのではなく、少しずつ活動量を戻していくことが大切です。
朝晩の気温差にも注意
9月は、日中はまだ暑い一方で、朝晩は涼しく感じる日も増えてきます。
この時期は「もう暑くない」と感じてエアコンを使わなくなったものの、日中は気温が上がり、室内が思った以上に暑くなっていることがあります。
反対に、冷房を長時間使用して体が冷えすぎてしまうこともあります。
高齢者は温度変化への対応力が低下していることがあるため、室温をこまめに確認し、その日の気温に合わせて衣服や室温を調整することが重要です。
食事と水分をもう一度見直す
夏の間に食欲が落ちていた方は、9月になっても食事量が戻らないことがあります。
食事量が減った状態が続くと、エネルギーやたんぱく質などの栄養が不足し、筋力や体力の低下につながります。
体力が落ちると、今度は動くことが億劫になり、さらに活動量が減るという悪循環にも陥りやすくなります。
また、水分摂取も忘れてはいけません。暑さが和らいでも、日中はまだ汗をかくことがあります。「もう夏ではないから」と水分を控えるのではなく、普段からこまめに水分をとることを意識しましょう。
在宅医療だから気づける変化
在宅医療では、病気の状態だけでなく、ご本人が普段どのように生活しているかを確認することができます。
「以前より食事が残るようになった」「ベッドで過ごす時間が増えた」「トイレまで歩くのが大変そうになった」など、日常生活の小さな変化が体調を知る手がかりになることがあります。
ご本人が「大丈夫」と話していても、ご家族や介護スタッフから話を聞くことで、少しずつ変化していることが分かる場合もあります。
在宅医療では、こうした日々の変化を積み重ねながら、ご本人の体調を確認していきます。
「年齢のせい」と決めつけないことも大切
高齢になると、「疲れやすくなったのは年齢のせい」「食欲がないのも仕方がない」と考えてしまいがちです。
しかし、食欲低下や活動量の低下、強い倦怠感などの背景に、脱水や感染症、心臓や肺の病気などが隠れている場合もあります。
「いつもと違う」と感じる変化が続く場合には、年齢のせいと決めつけず、医療機関やかかりつけ医に相談することも大切です。
秋を元気に迎えるために
9月は、夏から秋へ生活を切り替えていく時期です。
朝晩の気温が少しずつ変化する中で、睡眠や食事、活動量をもう一度見直してみましょう。
朝はカーテンを開けて生活にメリハリをつける。無理のない範囲で体を動かす。食事量や水分摂取量を確認する。室温や衣服をその日の気温に合わせて調整する。
こうした小さな心がけが、秋以降の体力維持につながります。
夏の疲れは、暑さが和らいだからといってすぐになくなるとは限りません。
「最近少し元気がない」「以前より動かなくなった」そんな小さな変化に気づいたときは、その背景に何があるのかを考えてみることが大切です。
在宅医療では、病気だけを見るのではなく、ご本人の食事や睡眠、活動量、生活環境なども含めて、その人らしい在宅生活を支えていきます。
季節の変わり目だからこそ、いつもの生活を少し振り返る。
9月は、これから始まる秋を元気に過ごすために、体調を整え直す良い機会かもしれません。

もしものとき、在宅療養をどう守る？

9月1日は「防災の日」です。地震や台風、大雨など、いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から防災について考える機会でもあります。
高齢者の中でも、在宅療養を続けている方にとっては、一般的な防災対策に加えて「医療や介護をどう継続するか」という視点も重要になります。
薬の備えを忘れずに
在宅療養中の高齢者の中には、毎日欠かさず薬を服用している方も少なくありません。
災害によって医療機関や薬局へ行くことが難しくなると、薬が手元にないことが問題になる場合があります。普段から薬の残量を確認し、お薬手帳をすぐに持ち出せる場所に置いておくことも大切です。
服用している薬について、家族も把握しておくと、いざというときの助けになります。
医療機器を使っている方は電源の確認を
在宅療養では、酸素濃縮器や吸引器など、電気を必要とする医療機器を使用している方もいます。
停電した場合にどう対応するのか、どのくらい使用できるのか、誰に連絡すればよいのかを、あらかじめ確認しておくことが重要です。
主治医や訪問看護師、医療機器の業者などと、災害時の対応について相談しておくと安心です。
「避難」についても事前に考える
高齢者や在宅療養中の方にとって、慣れない避難所での生活は大きな負担になることがあります。
普段使っているベッドがない、トイレまでの移動が難しい、医療機器が使えないなど、さまざまな問題が考えられます。
もちろん、危険が迫っている場合は命を守るための避難が最優先です。そのうえで、「どこへ避難するのか」「誰が付き添うのか」を、平常時から家族で話し合っておくことが大切です。
9月の「防災の日」をきっかけに
防災というと、非常食や飲料水、懐中電灯などを準備することを思い浮かべます。
それに加えて、在宅療養中の方は「薬はどうする？」「停電したらどうする？」「避難するとしたら誰が付き添う？」といった、医療や介護についても考えておく必要があります。
災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、何も起きていない今のうちに「もしものとき」を家族や医療・介護関係者と話しておくことが大切です。
9月の防災の日を、普段の防災だけでなく、在宅療養について考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みないですか。
そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。
医療機関を選ぶ際の参考にしていただければ幸いです。

Googleマップから 「在宅医療　ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1 件のクチコミ
★★★★★ 5 か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。
利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。
障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式インスタグラム登録はこちら★

CHIKUSA_HOSPITAL

Instagram

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★

❶2次元コードで追加　❷ IDを検索して追加

@781tmhqd

医療法人　豊隆会　ちくさ病院
在宅医療推進部　　TEL：052-741-5347