

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

20

日本エルダーライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

## 要介護者の体調管理

介護しながら仕事をする場合、大変なのは要介護者の体調の急変や入院など不測の事態への対応です。

何の準備もできないまま欠勤、遅刻、早退等すると業務に支障をきたすこともあるので、要介護者の体調維持は両立のための重要な課題だといえるでしょう。特に真夏や真冬の気候の

厳しい時には、いつも以上に生活環境に気を付ける必要があります。今年の夏は例年以上の暑さが続いています

ますが、暑さの盛りを越えた秋口に体調不良が多くなります。暑い時には本人も家族も気を付けていますが、少し暑さが和らぐ時期に疲れや油断から体調を崩しやすいのです。

暑い時期には日中の外出を避けるのはもちろん、室内の温度や湿度にも気を付けなければなりません。最近では外出先からエアコンの室内温度を調整できるものもありますし、タイマーを利用すれば自動でエアコンを入れて熱中症の予防をすることが可能です。

室温調整とともに重要なのが水分補給ですが、高齢になると水分の補給が難し



## 暑さや和らぐ秋口に多い体調不良

以上に体内の水分量が少なくなるため、脱水症状を起こしやすくなります。汗で失われるミネラルやビタミンの補給も必要です。エアコンが効いた部屋では水分は皮膚や口からも失われます。脱水症状を起こすと、認知症に似た症状が出たり、めまいや吐き気、意識障害を起したりします。

スポーツドリンクや水分を多く含んだ果物、ゼリーや氷菓なども上手に使うことで水分を補給しましょう。昔から、スイカに塩を振って食べたりしますが、糖分や塩分、ビタミン、水分も同時に補給するための先人の知恵だったのでしょう。

夏だけでなく昼寝をする場合は、寝る前と起きた後に必ず水分補給を。極度の脱水は飲むだけでは改善できませんので、様子がおかしいと思ったら、迷わずかかりつけ医に相談しましょう。介護では病気だけでなく普段の体調管理がとても大切です。