

「偶発性低体温症のお話です」

深浦診療所 医師 加藤 昇



深浦町の皆様、一番寒い時期ですね。大阪から来た私には寒さがきびしいです。今年は例年より雪が多いと聞きます。地元の皆様は寒さや雪への対応に慣れていると思いますが、偶発性低体温症に陥ることもあり得るため、その予防についてお話をいたします。

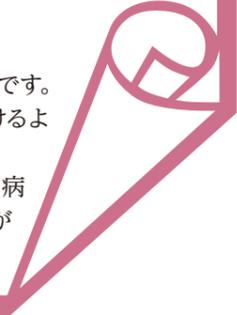
偶発性低体温症とは、事故や不慮の事態で意図せずに深部体温が35℃未満になることと定義されています。深部体温というのは脳や内臓など体の内部の温度で、わきの下で測定する表面体温（皮膚温）より約1℃高く、正常では37℃またはそれに近い温度に維持されています。寒い環境において、深部体温が低下することは生命に関わる緊急事態で、深部体温低下に応じて次のような状態がみられます。

【深部体温別にみられる状態】

深部体温	状態
32～35℃	筋肉の小刻みな収縮（ふるえ）がみられる。
28～32℃	ふるえは止まるが、意識障害により判断力が低下。錯乱状態となることもある。
28℃以下	意識消失。心停止を来しうる危険な状態。

特に高齢者は筋肉量の減少、食事摂取量や運動量の減少などにより熱の産生能力が低下しているのに加え、気温の変化を感じにくい低体温に陥りやすく、家の中でも発生します。体温を喪失しないよう予防することが大切ですので、個人の心構えについてお示しします。

- 1) 暖かい環境を整える
低体温症の70%以上が屋内で発生しています。自宅で高齢者に多いタイプです。室温18℃、湿度40～60%を目安にこまめに暖房器具の温度を調整しましょう。
- 2) 温かい食べ物や飲み物を摂取する
筋肉の成分になるたんぱく質が多い食事をとり、こまめに水分を摂取して脱水を防ぐ。アルコールは体を冷やしてしまうので控えましょう。判断能力も低下させてしまいます。
- 3) 適度な運動で体温調節能力を高める
水分をとりながら汗をかく程度の運動を1日15分くらい、ただし無理がないように。
- 4) 十分に睡眠をとる
規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠でしっかり休養しましょう。
しかし、本人の注意だけでは限界があり、ご家族をはじめとする周りの支えが大切です。皮膚温低下、ふるえ、呼びかけに対して反応が鈍くなるなどの体調の異変に早く気付けるよう、こまめに連絡を取り合しましょう。
最後に、寒さが厳しいこの時期には特に注意が必要です。偶発性低体温症は予防可能な病気ですので、皆様一人ひとりが意識して行動することで、自分自身や周囲の方々を守ることができます。寒さ対策をしっかり行い、安全で健康な冬を過ごしましょう。



「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所
【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- 五所川原商工会議所
- 西つがる商工会連合協議会
- 北五地域商工会ブロック会
- 東北税理士会五所川原支部
- 五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- 公益社団法人五所川原法人会
- 五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会
- 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内
- 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月17日（月）、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日（月）です！
事務局（五所川原商工会議所内） 0173-35-2121（中山）

おじゃまします！

地域包括支援センターです！！ Vol.12



作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防⑧

元気に冬を乗り切っていますか？(^ ^)/作業療法士の桑田有佳子です。
一昨年から、効果的な運動・認知症予防・生活動作の工夫などお伝えしてきましたが、今回で最終回になります。できるだけ多くの方にお伝えしたくて、簡単でわかりやすい内容に努めてきましたが、少しでも皆様のお役に立てていたら嬉しいです。最後は、字が多いですが一番大事な「健康長寿」について、皆さんに読んで頂きたいです。



人生100年時代！長～～い老後、どう生きたいですか？

100歳の双子「きんさん・ぎんさん」を覚えていますか？きんさんは107歳、ぎんさんは108歳で生涯の幕を閉じましたが、100歳から体力づくりを始めたそうですよ。リハビリを始めるのに、遅いということはないのです。夢がありますね。
当時（平成4年頃）、全国の100歳以上は約4,000人でしたが、2024年9月のデータでは過去最高を更新し、95,119人に！そして現役で仕事し続けている方は約400人も！驚きですね。
「もしかしたら自分も100歳まで生きるかもしれない」そう考えた時、どう生きたいですか？
「いつまでも元気に暮らしたい、好きなことを続けたい」そう思うはずですが、そのためには、ある程度健康でいなければいけないし、体力・筋力を保つことが必要になってきますね・・・。ところが、

健康長寿に一番大事なことは、「つながりをもつこと」だった！

世界中の研究者が大注目しているのは「人とのつながり」に秘められたパワー。誰かとつながりをもつ時に、人体は「老化炎症を抑えられる」ことがわかりました。元気で長生きできる体が作られるのです。
現代は、単身世帯が多くなり「社会的つながりの希薄さ」が問題となっていますが、「つながりが減る」と、出かけなくなる、会話しなくなる、などフレイル（筋力の衰えや、うつ傾向など）の悪循環が始まります。

趣味の集まりなど「集う場があること」が大事！

出かけることによって体を動かすことになり、人と会って会話し、仲間と交流を楽しむ、それを継続することで心も体も様々な効果が生まれます。
健康長寿のためには、運動だけでなく生きがいを見つけて、人と会って体を動かし、楽しみましょう(^ ^)/



あなたの生きがいは何ですか？

らしかるで、転倒予防&認知症予防！
新規ご利用者様 募集中！

介護予防に！
いつまでも健康でいたい！
病院退院後のリハビリに！

おかげさまで1周年

Laical 夕陽公園 深浦港
みちのく銀行 青森銀行
社会福祉法人 西寿会 リハビリ特化型デイサービス
リハジム Laical らしかる
まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com