

「理学療法士からみた福祉用具」、「作業療法士からみた住宅改修」をそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

熱中症を防ぐ環境

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

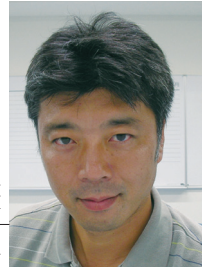
この季節に気をつけたいのが熱中症です。熱中症の多くは屋外で起こりますが、屋内での注意が必要であることを厚生労働省は指摘しています。熱中症を引き起こす3つの要因として、高い気温や強い日差しなどの環境要因、脱水などの体調等の体の要因、激しい運動や水分補給が行い難い等の行動要因が挙げられています。これらの熱中症の対策として、涼しい服装や涼しい場所で過ごすこと、水分・塩分の補給することが示されています。

高齢者の場合、気温が25度以上、湿度が60%以上の環境要因、これに体調が良くない、暑さに体が慣れていない等の個人の体調による影響が組み合わさると、熱中症の発生が高まると言われています。

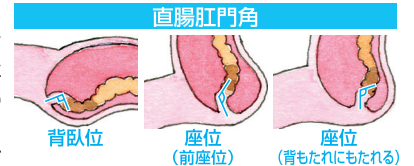
屋内で室温・湿度が高くなる可能性のある場所といえば、トイレと浴室・脱衣室が挙げられ、特にトイレは屋内で室温が管理困難な場所の一つとして数えられる場所でもあります。加えて、排便行為は腹圧を掛けたりしますので、運動の要素も含まれてきます。これらを考えると、スムーズに排便しトイレで過ごす時間を減らすことは、熱中症の対策の一つになると思います。

大阪保健医療大学 作業療法学専攻
作業療法士・二級建築士

山田 隆人



排便をスムーズにやすくする方法は、軽く体を前に傾けた姿勢で排便することです。排泄物は、直腸を経て肛門から排出され、肛門と直腸がなす角度を直腸肛門角と呼びます。この直腸肛門角がまっすぐ座った場合や背もたれにもたれて座った際に、90°に近い角度をなします。90°に曲がった所を排泄物が通過するので



すから、当然通過しにくくなり、排便しにくくなります。体を軽く前屈みにすることで、直腸肛門角が鈍角になり、排泄物が通過しやすくなり、排泄しやすくなります。

ここで一つ注意しておくことがあります。体を前に傾け過ぎると血圧が上がりやすくなるのでご注意ください。前屈みの姿勢を補助するための肘置き手すりといったものも売られています。こちらを使用することで、体の前屈みすぎを防止し、楽に前屈みの姿勢を保持することができると思います。一度、試してみてください。

