

訪問看護新聞

〇こんなことないですか？「あれ？顔色や体温がいつもと違う？」

顔色は、いつもより赤いようであれば「発熱しているかもしれない」というように、病気をみつけるヒントとなります。変化に気づくためには、**ふだんの顔色を知っておき、「いつもと比べてどうか」という視点で見**てみましょう。

★そんな時はここをチェック！

①体温が平熱より1度高い

- ・発熱している状態です。37度未満でも、平熱より1度以上高ければ、かぜなど感染症や肺炎。または、脱水症の可能性も。
- ・だるさも強く感じる、また、**3日以上発熱が続く**ようであれば、病院を受診しましょう。

②体温が35度以下になる

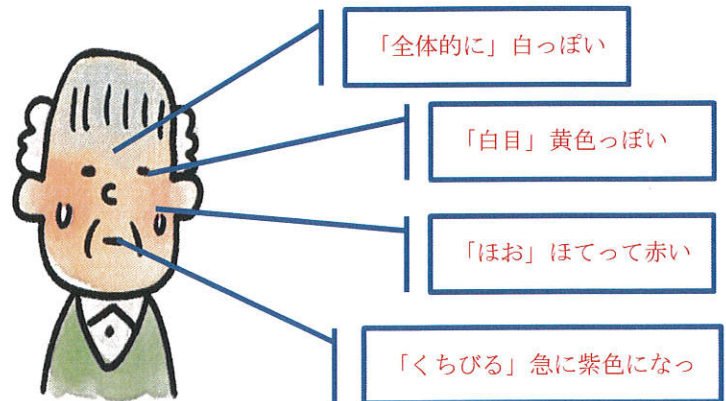
- ・寒い部屋にいて低体温症になっている恐れが。**意識がもうろうとしているようなら毛布などで体を包んで保温し、救急車を呼びましょう。**

※危険な高齢者の低体温

- ・寒い場所にいるとき、若い人なら皮膚から熱を逃がさないように鳥肌を立てたり、筋肉をふるえさせて、熱を作り出したりします。しかし、**高齢者になると体温を保つ働きが弱くなる**ため、寒い場所ではそのまま体温が下がって、意識を失ってしまうことがあります。
- ・特に、**栄養不足の人、糖尿病、心臓病**などの持病がある人は、**低体温症になりやすい**です。

※高齢者の低体温症の約8割は、屋内で起こっています。

★顔色に、次のような変化がみられる



★正しい体温の測り方

- ・座る・横になるなど、安静な状態で測ります。

◆体温の測り方(わきの下の場合)

①わきのくぼみ中央に斜め下から体温計の先端をあてる

②わきをしっかりと閉じ、反対の手で肘を押さえる



アドバイス

同じ部位で同じ時間に何日も測ってみよう



体温については、一般的には37度以上が発熱とされていますが、**高齢者は「平熱より1度以上」高かったら、発熱していること**になります。基礎代謝が低下しているために平熱が低い人が多く、かぜや肺炎にかかっている場合でも、37度以上にならないことがあるのです。

平熱は個人差があるので、健康な時に熱を測り、その人にとっての**平熱を把握しておく**ことが大切です。