

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

## マイコプラズマ肺炎 よく聞くけど何？

マイコプラズマ肺炎にかかるのは、14歳以下の子供が8割とされていますが、大人でも発症します。症状は子供とほとんど同じですが、大人のマイコプラズマ肺炎には、子供にない特徴もあります。

### 【1】弛張熱

症状が長引くことがあります。しかし、一日中熱が出ているわけではなく、ある決まった時間になると熱が上がり、しばらくするとまた下がるという弛張熱の現象が見られます。

### 【2】湿った咳

マイコプラズマ肺炎の特徴的な症状として、痰のからまない乾いた咳が長く続きますが、大人の場合は、気道の炎症により分泌物が増し、乾いた咳から湿った咳になることがあります。

### 【3】症状の悪化

大人は子供に比べて症状が重くなりやすく、特に高齢者は胸に水が溜まる「胸水貯留」や呼吸不全を引き起こし、入院が必要となることもあります。

潜伏期間  
(2週間)

有症状期  
(2~3週間)

回復期  
(1~2週間)

頭痛・だるさ

発熱

のどの痛み

せき

ぜえぜえ

発症

「夏バテ」とは夏の暑さで体力や食欲が低下し、疲れやだるさなどの不調が現れる暑気あたりのこと。通常は涼しくなってくると解消しますが、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状が出る「秋バテ」もあります。

身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。

「秋バテ」対策として、次の4つの方法で体を冷えから守ることが大切です。

### 秋バテ チェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- 口や喉が渇く
- 寝汗をよくかく

血のめぐりをよくして  
体を冷えから守りましょう

## 秋バテして いませんか？

### 秋バテの対処方法



疲労回復には豚肉や色の濃い野菜がおすすめです。



38℃～39℃のぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。胸から下の半身浴をしながら浴槽から2～3回出入りを繰り返すと血行が活発になります。

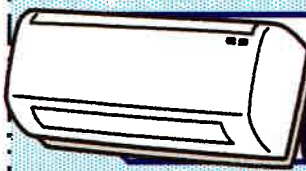


上着やカーデガンなどをこまめに着脱して温度を調節しましょう。下半身の保温にも心がけましょう。



就寝時はできるだけ28度程度に保ち寝苦しさを解消しましょう。





# エアコンの上手な使い方

冷房は26～28度がおすすめ!

高齢者にとって、冷房の設定温度は26～28度がおすすめです。

高齢者は暑さに対する感覚や体温調節機能が低下しているうえに、体温が上がったときにうまく熱放散できず、熱中症になりやすいといわれています。

喉の渇きや暑さを感じていなくても熱中症の危険がゼロではないため、室温を見て適切に冷房を使うことが大切です。

冷房を使用すると、寒さを感じる人がいるかもしれません。何かを羽織ったりサーキュレーターを使用するなど、冷房の風が直接当たらないように対応しましょう!



厚生労働省は、熱中症対策のために室温を28度以下に保つことを推奨しています。高齢者の熱中症は室内・夜間でも多く発生しているため、部屋に温度計を設置して28度を超えないように適宜チェックしましょう。

遮光カーテンや扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷房効率が上がるためおすすめです。

冷房は28度以下を保つ

熱中症予防には、室温 28 度以下・湿度は 50～70%を目安に管理してください。高齢者が冷房を使用する際には、温度だけでなく湿度の管理も非常に重要です。湿度が高い環境では、汗が蒸発しにくく体温調節が難しいため、熱中症のリスクが高まります。

室温だけではなく湿度にも注意!

少し寒くても冷房を止めないで



冷房をつけていても、こまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう。涼しい環境下では汗をかかないため、喉の渇きを感じにくい場合があります。

水分をこまめに取る

室内が冷えてきたら冷房を切る、という高齢者は多いでしょう。しかし、冷房を消すと室温は上がっていき、再び熱中症のリスクにさらされることとなります。冷房はつけたままにし、設定温度や風量などを調整する形を基本にして、快適な室温を維持することが大切です。

## センター長が変わりました!



社会福祉士  
黒松 利砂

高齢になっても安心して暮らせる地域に向けて、地域の方にご協力いただきながら、職員一同でとりにくんで参りたいと思います。あらためて、よろしくお願いいたします。

### 杉並区地域包括支援センター ケア24西荻

電話 : 3333-4668  
FAX : 3333-3968

夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています

#### <窓口開設時間>

平日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00



- ★所在地  
西荻南4-2-7  
西荻窪診療所2階
- ★交通  
JR中央線西荻窪駅  
下車徒歩10分
- ★担当区域  
松庵2・3丁目  
西荻南1・2・3・4丁目  
宮前3丁目