

の熱中症対策でよく耳にしますが、乾燥しやすい冬も必要だそうです。気づかぬうちに体の水分が不足する「脱水」を防ぐためです。今回取材した女性は、目に付きやすい枕元にペットボトルを置き、「寝る前に一口」と心がけています。

こまめな水分補給 乾燥する冬も大切

「重ね着」にも注意が必要だと聞きました。厳しい寒さでついに着込み、下着からコートまで10枚以上というケースもあるそうですが、「体が動かしにくくなつて、転倒のリスクが高まる」（「夢なかも」の加藤さん）とのこと。やはり、適切な暖房の使用が大切だと感じました。

（小池）

次回の「認知症ポジティ部」は、1月17日に掲載予定です。高齢期の生活や認知症についての思い・疑問をお寄せください。メールansin@yomiuri.com、ファクス03・3217・9957。

◆専門家の助言

冬を過ぎる際のポイントを「認知症の人と家族の会」副代表理事で、川崎幸クリニック（川崎市）の杉山孝博院長（75）=写真=に聞いた。



寒い季節は外に出るのがおっくうになって、家の中にこもりがちです。体を動かし、人との交流を持つためにも、無理のない範囲で外出を続けるのがよいと思います。その際には、マフラー、手袋などの防寒対策をしっかりしてください。

うまく服装を調節できる自信がない人は、家族やヘルパーに何を着るか一緒に選んでもらうなどサポートを求めましょう。

認知症では、できないこと、気づけないことも出てきます。家族など周囲の人が、季節に合った衣服や寝具にそっと交換するといった配慮も必要です。

ただ、どんなに暖かい服を用意しても、真冬に薄着でいる人もいます。そんな時、家族が厳しく注

意してばかりいると、本人も嫌な思いをします。もちろん、程度にもよりますが、体調を崩さない範囲なら、好きにしてもらった方が混乱しないで穏やかに過ごせる場合もあります。柔軟な対応が必要だと思います。

これは高齢者全体への注意点になりますが、急な寒暖差で血圧が上下し、体調不良につながる「ヒートショック」が心配です。暖房の利いた部屋から10度以上温度が低い浴室、脱衣所、トイレなど寒い場所へ行く際は要注意です。お風呂の場合、お湯の温度をあまり高くしないことや、入浴前に浴室や脱衣所を暖めておくことが対策になります。

年末年始でふだん利用している訪問介護やデイサービスが休みになったり、久しぶりに家族と一緒に過ごしたりすることもあると思います。認知症の人は、生活のリズムが変わることによって、混乱してしまうこともあります。

大切なのは、本人が「ここにいても大丈夫」と思えること。安心してもらえる環境を整えるために、どこにいるのか、誰といふのかといったことを優しく丁寧に伝えてください。