

<高校生部門 最優秀賞>

高齢者特有の価値観と熱中症リスクの関係～自主的に行動して予防するために～

今年7月の世界気温は過去12万年で最も暑いとする専門家の分析を受け、国連のグテーレス事務総長が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代にある」と警鐘を鳴らしたことは記憶に新しい。ネットやテレビでは「熱中症警戒アラート」の発令を伝え、不要不急の外出を控え、適度な冷房の使用や水分補給をするように呼びかけていた。横浜市では、7月に35度以上の猛暑日が7日以上、25度以上の熱帯夜が20日以上と例年になく暑かったことから、5月から7月末の熱中症救急搬送者数は753人と過去最悪を記録した。市消防局の統計を見ると、搬送者の40%近くが70才以上の高齢者、65才以上の搬送者のうち中等症以上が55%、その大部分は居室で熱中症になっていた。冷房の効いた室内で勉強に勤しむ受験生には、高齢者の熱中症は他人事に感じていたが、近所に住む84歳の祖母が8月1日早朝、激しい頭痛で救急搬送されたことから、熱中症の恐ろしさを実感することとなった。幸いにも大事に至らなかったが、「まさか自分が」と落胆する祖母に話を聞くにつれ、「高齢者特有の価値観」が熱中症リスクをより高めていると考え、何か対策を検討したいと思い至った。

高齢者が熱中症になりやすいのは、加齢で感覚センサーが低下し、暑さや喉の渇きを感じにくく、体に熱がこもっても発汗しにくいからだ。祖母もそれを認識し、日中は冷房を使用しこまめに水分補給をしていたという。しかし夕方から冷房の入り切りを繰り返し、明け方にはタイマーで切れる設定にしていたそうだ。温度はエコ自動28度で、居室や寝室の実際の気温や湿度は測ったことがなかった。夜中のトイレを気にして寝る前の水分は控えめにし、乾燥やコロナ感染対策のためマスクをして寝ていたそうだ。体調に異変を感じた日は、頭痛や嘔吐が酷かったが、夜中に救急車を呼ぶのは近所迷惑とずっと我慢していたらしい。次第に手足がしびれてきたため、脳梗塞を心配した祖父が通報したそうだ。では、祖母のように熱中症を疑わず、早めの処置ができなかったのはなぜだろうか。

これは、戦時中に生まれた祖父母にとって「冷房は贅沢品」、「節約こそ美德」、「よそ様に迷惑をかけるのは恥」という価値観が背景にあるためと考える。年金暮らしで冷房を点けたままにするのは勿体ないし、入り切りすれば電気代を節約できていると思っている。冷房を28度に設定したら室内どこでも同じ温度になると信じている。熱中症よりコロナを恐れ、外出や訪問者があった日は室内でもマスクが外せない。普段から急須の緑茶や麦茶を飲み、外出時も水筒を持ち歩く。ペットボトル飲料を買うのに抵抗があり、経口補水液を買い置きする習慣もない。冷凍庫に保冷剤やソフト枕があるが、万が一の発熱用であり、熱帯夜の清涼に使う発想がない。肌の露出を嫌い、人前では何か羽織って靴下も履く。流石に心配した母が「昔と違って酷暑の今は節約よりも生命が優先」と何度も注意したが、うちに限って

大丈夫と聞き入れなかったようだ。それは単に高齢者が暑さを感じにくいからだけではなく、「高齢者特有の価値観」に行動が支配されているからだ。しかし、彼らの価値観は人生観そのものであり、現代に相応しくないかと否定してはならないと思う。

では自主的に冷房を使い、熱中症を防ぐにはどうしたらいいだろうか。身内には耳を貸さなくても、高齢者は「行政の決定」には真面目に従う傾向にある。「よそ様と押し並べて同じ」が安心材料になるように思う。例えば、外出制限やマスク着用、ワクチン接種など、行政が主導的に決定したことは「よそ様に迷惑をかけないようにうちもやらねば恥ずかしい」という意識が働くのと同じだ。そこで、こうした「高齢者特有の価値観」を尊重し、自主的な行動につなげるため、横浜市に在住の高齢者に『熱中症指数警報と連動したアラーム機能付きデジタル温湿度計』を配布、居室や寝室での使用を推奨するアイデアを提案したい。室内の湿度、日射・輻射熱・パソコンなどの環境熱、気温を自動測定し、熱中症の危険度が上がるにつれアラーム音やフラッシュ光が大きくなり、冷房をつけない限り続く仕組みだ。暑さに気づかない高齢者でも音や光で危険を知り、自主的に冷房をつけることができる。アラームに加え、孫や推しアイドルの声で「一緒に冷房をつけよう。これからも元気でいてね」と呼びかける機能があれば、意欲も増すだろう。最近では独り暮らしや認知症の高齢者の室内をモニターし、スマホの遠隔操作で強制的に冷房をつけることもできるが、対応した最新機器に買い換える負担が大きい上に、高齢者の意識を変えることはできない。家族、医療介護スタッフ、民生委員、ご近所の見守りと声掛けがあればなお安心だが、この『アラーム機能付きデジタル温湿度計』が高齢者の熱中症を予防し、自主的な健康維持に向けた行動への一歩になれば幸いだ。

【講評】

地球温暖化が進む中で熱中症予防は非常に重要な事項です。その解決のために高齢者の特有の価値観を否定せず、リスクを見える化し、高齢者の立場に立って主体的に動き出せるような方法を考えた大変素晴らしい提案です。

<作品のイメージ図>

最優秀賞に関して、特に評価したポイントをイラストにしました。

