

高齢者の温熱適応能力と暖身器具との関連

○五十嵐由利子 李 周妍 (新潟大教育)

＜目的＞ 日本の住宅は従来開放的な造りであったため、居室を暖めるというより炬燵や火鉢などの暖身器具の利用が長く、暖房器具が普及した現代においても炬燵の利用は続いており、特に高齢者で利用率が高い。このような暖身器具によって身体の一部を暖めた状態から低温環境への移動に対し、高齢者がどのように適応しているか、また問題点はないかを明らかにすることを本研究の目的とした。

＜方法＞ 20℃の暖房室と11℃の非暖房室を実験室内に用意し、暖房室内に炬燵を設置した。被験者は健康な高齢者（女性）6名と比較検討のために若年者（女子大生）4名とした。暖房室内で実験の準備をし（30分以上）、炬燵で35分間暖をとり、次に非暖房室に移動し、10分後に暖房室に戻り、実験開始より100分を1回の実験とした。この間、皮膚温・血圧・口腔温・脈拍の測定と温冷感・快適感の主観申告の聞き取りを行った。

＜結果＞ 各測定項目とも高齢者の方が個人差が大であり、脈拍以外の項目で、非暖房室への入室及び出室に伴う変動は、若年者より遅かった。しかし、保温された脚部の皮膚温の低下が若年者より小さかったため、若年者について高齢者と同程度の着衣状況にした追加実験を行った。その結果においても同様な傾向が見られ、炬燵で身体の一部を暖め、10℃の温度差のある空間に10分間暴露するという今回の実験方法でも、高齢者の適応の仕方が若年者のそれと異なることがわかった。また、温冷感については、非暖房室では若年者より遅れ、出室後は若年者より早く暖かいと申告していた。