8月号　平成24年8月発行（第182号）

ひこばえだより

発行　医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
http://hikobae.main.jp
〒731－3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計683－1
Tel（0826）25－0123
Fax（0826）25－0124

『これで安心！熱中症対策！！』

ケアマネージャー　野上　泰宏

梅雨も明け暑い夏がやってきました。近年熱中症の危険が特に叫ばれています。対策を立てる前にまず、熱中症を知りましょう。

【熱中症とは】

人は暑いと汗をかき体温を調整しますが、気温や室温の上昇で、体温調整以上の熱がこもり、心臓、筋肉や脳神経、腎臓などに異常をきたします。

また、水分と塩分のバランスが崩れることによって引き起こされるさまざまな症状を総じて「熱中症」と呼びます。

熱中症の症状は一つではなく、それぞれ対処法が変わります。

【症状】

①低血圧：暑さによって血管が膨らみ血圧が下がります。
血の気のない白い顔。脈が速く弱くなります。めまい。失神をおこすこともあります。
（応急処置）※涼しい場所に運び、衣類を緩めて寝かせ、水分を補給する。

②熱けいれん：炎天下での運動や労働中に起こりやすい症状です。
足、腕、腹部、の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこります。
（応急処置）※塩分が足りていないので、塩水（０．２％）やスポーツドリンクを補給します。
※水やお茶だけでは塩分濃度がさらに下がります。必ず塩分を補給します。

③脱水症状：大量の汗、血の気のない白い顔。熱はやや高め。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。
（応急処置）※涼しい場所に運び、衣類を緩めて寝かせ水分を補給する。

④熱射病：脱水症状の次の段階で、一番危険な状態です。
汗は出ず、皮膚が赤く熱っぽくなり、体温は３９度を超える場合が多いようです。
意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこります。
（応急処置）※体を冷やしながら、一刻も早く集中治療できる病院へ運ぶ。
救急車を呼びましょう。

ここに書いたのはあくまで応急処置です。

高齢者の場合、『汗が出にくい』『水分をあまり摂らない』『尿が薄く、水分が体外へ出やすい』傾向にあり、普段から脱水症状をおこしやすい状態にあります。

また自覚症状が出にくいため、気がついた時には重症になっていることが多いのです。

予防に全力を尽くしましょう！！

七夕

７月１日（日）七夕飾りを行いました。みなさん短冊に願いを込めてたくさんの飾り付けをされていました。利用者のみなさんの願いが届くとよいですね！

元気に過ごせますように！！

８月の行事予定

５日（水）　誕生日会　斉藤　美代子さん（１日）
６日（月）～８日（水）
　　デイケアお買い物ツアー
１３日（月）デイケアおやつ会

「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

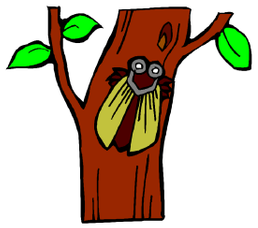
デイケア作業予定

第１週目
第２週目
・手作りちょうちん

第３週目
第４週目
第５週目
・リュックサック
・おしゃれ手さげ袋
・９月カレンダー

7/9(月) つぼみ会としらゆり会様来訪

つぼみ会様
しらゆり会様ありがとうございました！



編集後記

みなさんこんにちは。毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
お盆休みがやってまいりますが、家族を出迎える方は色々準備などで忙しい事と思います。
中には旅行される方も多いかと思いますが、帰省される方ももちろんのこと、事故などに気を付けてお盆休みをお過ごし下さい。

【予防対策】

〇定期的に水分を摂りましょう。お手軽かつ確実です。
起床時・朝食時・１０時・昼食時・１５時・夕食時・就寝前に、各２００ｃｃの水（大きなコップ１杯）を補給します。冷たい水や冷たいお茶が良いでしょう。
一度に飲みにくい場合は手の届く所に水を置いておきましょう。

〇暑い盛りは外出しない。
もし外出する場合は、つばの広い帽子をかぶり、外出前に水分を多めに摂ります。途中でも補給しましょう。塩あめを持ち歩きましょう。

〇屋内熱中症
屋内にいる時に、熱中症で搬送される人は、全体の３割。６５歳以上の高齢者では約５割に跳ね上がります。
室内は無風の状態になり、熱がこもりやすくなります。直射日光が差し込む部屋、換気扇を回していない台所や風呂場、トイレなどが危険な場所と言われています。
室温３１℃以上で湿度６０％を超えると要注意です。
『熱中症指数計』があれば、熱中症の危険度が一目で分かります。危険域を超えるとブザーで知らせてくれるものもあります。
“屋内熱中症”を予防するには、基本の水分補給の他に、日中は“よしず”をかける等して室温の上昇を防いだり、窓を開けて風通しを良くします。午後からはグッと気温が上がるので、適度に扇風機や除湿器、冷房を使いましょう。

〇暑い夏は夜寝付けなかったり、食欲がなくなったりと夏バテをおこしやすくなります。体調管理をしましょう。睡眠をしっかりとり、朝食も食べることが大事です。
夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう。
トマト、ピーマン、かぼちゃでビタミンを補給。きゅうり、なすで水分を補給。オクラ、モロヘイヤのネバネバ成分“ムチン”には疲労回復の効果もあるようです。

〇水分を多く摂ることは脳卒中の予防にも効果があります。

『大丈夫だろう』『このくらいの暑さは慣れてる』『水分摂ったらトイレが近くなるから』この考えが熱中症を引き起こす一番の要因です。油断大敵なのです。
また、節電を意識するあまり、我慢しすぎて病気になったのでは意味がありません。使うべき時は使いましょう。
熱中症対策・予防をしっかりして、快適な夏を過ごしましょう。

こむらがえりについて　～その2～　は9月号でご紹介します！