ご自由にお持ち帰り下さい

和みの輪（なごみのわ）

春江病院広報誌
Vol.50
令和3年7月

医療法人 博俊会　春　江　病　院

特　集 P2～3
・熱中症に注意しましょう

医療チーム紹介 P3
・口腔ケアチーム

シリーズ P4
・そこが知りたい!『自宅療養＊介護』
通所リハビリ

特集 ～熱中症に注意しましょう!!～

副院長　重森一夫

高温環境による体内水分の喪失、電解質バランスの崩れ、体温調節の不良によって引き起こされる、体の不調な状態のことを熱中症といいます。暑さに体が慣れていない梅雨明け7月下旬～8月上旬に多くみられ、重度の症状になると命の危険をともないます。

① 熱中症が起こりやすい場所

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれません。しかし、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

具体的には、次のような環境では注意が必要です。

- **気温が高い、湿度が高い**
- **風が弱い、日差しが強い**
- **照り返しが強い**
- **急に暑くなった**

意外なところでは、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。
また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めています。最近ではこの様な室内型熱中症が注目されています。

② これって熱中症？　判断基準

気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。

なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は、重症です。

③ 日常生活でできる予防法

熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

○暑さを避ける

外出時　日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用しましょう。

室　内　ブラインドやすだれで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。

○服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装です。

素材
吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。

デザイン
襟ぐりや袖口があいたデザインで通気性を良くしましょう

インナー
肌着を着たほうが空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

○こまめな水分補給

・のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。
・コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。
・水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。
ちなみに、スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点。飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには、麦茶などのほうがいいでしょう。

○暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣をにつけることも、大事な予防法の一つです。
日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

④ 熱中症の応急処置

(1) 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動しましょう。

(2) 脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げましょう。

(3) 水分と塩分を補給する

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

(4) こんなときには医療機関に!

すぐに救急車

熱中症を疑う症状があり、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合

医療機関へ

・水分を自力で摂れない場合
・水分を自分で摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合

⑤ こんな人は要注意

乳幼児

大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、乳幼児は体温のコントロールがうまくできません。そのため、外出時には水分補給や服装に気をつけてあげましょう。顔が赤くなっていたり、汗をたくさんかいているときには、すぐに涼しい場所に移動しましょう。

高齢者

年をとると体内の水分割合が少なくなります。さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいもの。そのため高齢者は熱中症になりやすいのです。加えて、心機能や腎機能が低下していると、熱中症になった時の症状が重くなりやすいという傾向もあります。

その他

・運動に慣れていない運動部の一年生　・肥満の人
・寝不足や疲れなどで体調が悪いとき　・二日酔いや下痢などで体内の水分が減っているとき

春江病院の医療チーム　口腔ケアチーム ～喜んでもらえる口腔清掃を目指して～

春江病院では複数の専門職が連携し、それぞれの専門性を発揮しながら入院中の療養を支援しています。

今回は口腔ケアに取り組んでいるチームを紹介します。口腔内の汚れを放置すると、誤嚥性肺炎をはじめ全身の病気を引き起こしたり、血糖値の上昇など治療に悪影響を及ぼすことが判っています。治療支援の一環として、口腔ケアチームでは毎週回診を行い、①口腔内汚染やトラブルを早期に発見、②最適なケアプランを立てる、③問題が改善するまで徹底した口腔ケアを行います。また抜歯や入れ歯の調整が必要と判断した場合は、歯科医による往診治療を行っています。この1年で回診の対象となった37名の内25名の方の口腔トラブルを改善しました。「口の中がきれいになったよ」「来てくれるのを楽しみにしていたよ」と笑顔で声をかけていただいたことはチームの励みとなっています。1人でも多くの方に満足してもらえるよう活動に取り組んでいきたいと思います。

使用するケア用品は10種類以上!

口腔ケア回診

そこが知りたい!『自宅療養*介護』

春江病院通所リハビリテーション(短時間リハビリ)

※介護保険を利用して、1～2時間全身運動や
認知トレーニング、個別運動等を行います。(送迎あり)

足もと、
気を付けて
くださいね。

＜通所リハビリの特徴＞

●ご本人様の希望にそった自分らしい生活が送れるように、ご本人、ご家族、多職種で話し合い、個別に具体的な目標、運動方法を計画・提案します。

●定期的に状態を確認し、医師と相談しながら、目標達成に向けて運動プログラムを行います。

●目標が達成された方は状況に合わせて今後の適切なサービスへの移行を提案していきます。

対　　象:要介護、要支援認定を受けておられる方
対象地域:春江町(自己送迎可能な方は他地域でも利用可能)
利用時間:① 9:00～10:30(月～土)
②10:40～12:10(月～土)
③14:00～15:30(月・火・水・金)

今日は10分
がんばれますか?
持久力が
ついてきましたね!

長い距離を
歩けるようになりましたね。
もうすぐ卒業
できそうですね!

連絡先
0776-97-8032
(担当:坪田)

院内のイベントや楽しい情報配信中!
春江病院ホームページ
春江病院ホームページ で検索

春江病院 facebook
QRコード

春江病院 Instagram
QRコード

～ 地域にあって良かった 患者さんがかかって良かった　職員が働いて良かった ～

編集・発行所　医療法人 博俊会　春江病院　経営企画室 広報委員会
〒919-0476　福井県坂井市春江町針原65-7
TEL 0776-51-0029　FAX 0776-51-6163　URL http://www.harue-hp.org/