

# こ ん に ち は

平成23年 第1号

## ～この夏は節電しながら、熱中症を予防しましょう～

今年の夏は、原発事故に伴う電力不足で節電が求められています。エアコンの使用を控え熱中症の増加が心配されています。昨年救急搬送された方の5割近くが、65歳以上のご高齢な方でした。ご高齢な方は、体温の調節機能が衰え、体内の水分量が若い人より少なくなっているためです。

熱中症の予防策をテレビや新聞でご覧になっていらっしゃると思いますが、今月は、ご病気の方やご高齢な方を中心にした熱中症の予防策をお話いたします。



熱中症とは…暑さが原因で体温調節がうまくできなくなり起こる障害のことです。



人間の身体は、①皮膚の血液を循環させ ②汗をかいて、身体にたまった熱を発散しますが、長時間暑い所にいると、この機能がうまく働かなくなり、身体に熱がたまってしまいます。それにより、めまい、頭痛、吐き気、失神、けいれん等の症状を引き起こします。

自分では気づきにくいので、知らぬ間に症状が進む方が多いです。

熱中症を防ぐために…身近で実践できること

### ① 節電と健康のバランス

朝の涼しい時間帯には窓を開け室温と湿度を下げ、気温が上がってきたら無理はせずエアコンをつけましょう。一般に推奨されている28度はギリギリの設定ですので、これにかかわらず状況に応じて調整して下さい。エアコンと扇風機を組み合わせ使用し、空気を循環させたり、湿度を低めに設定すると同じ温度でも体感温度が下がります。

### ② こまめな水分補給

水分を1回で大量に飲むと、胃液を薄めてしまい消化不良を起こすことがあります。

1回に飲む量はコップ1杯位(200ml)で、最低でも3回の食事に加え10時・15時・寝る前などに5～6回飲めば、1,000ml以上の水分が補給できます。

### ③ 水枕などの活用

水枕やアイスノン枕を使い、頭をひんやりさせると心地よい眠りに役立ちます。

くれぐれも冷やしすぎないようにタオル等を巻きましよう。

### ④ 衣類や掛物の工夫

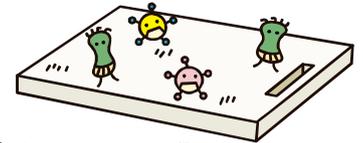
汗を吸いやすく、乾きやすい素材の衣類にし、掛物も室温に合わせて調整しましょう。



スタッフが訪問した時、暑いお部屋の中でも、「暑くない」と窓を閉めたまま、エアコンもつけずに過ごされている方がいらっしゃいます。

そのような時には、温度計の目盛りを見ていただき、暑さを確認していただくことがあります。ご利用者様に暑さをわかっていただくための、スタッフの工夫です。

表面で熱中症の話をしたしましたが、この時期は食中毒にも注意したいものです。食中毒の原因のほとんどが細菌です。気温が20度を超えると細菌の増殖が活発になるため…35～40度に最も増殖が活発！…夏に食中毒が起こりやすくなります。食中毒の原因となる細菌が食品に付着しても、腐敗と異なり、「味」「色」「におい」が変わることはありませんので、知らずに食べてしまい食中毒を起こしてしまいます。また、体力が落ちて抵抗力が弱くなると一層発症しやすくなります。しかし、ちょっとしたことに気を付ければ予防できます。



## 食中毒を防ぐ6つのポイント



- ①食品の購入 : 新鮮なもの・消費期限を確認して購入しましょう。
- ②家庭での保存 : 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- ③下準備 : 清潔な手で、きれいな調理器具を使いましょう。
- ④調理 : 清潔な手で調理し、十分加熱しましょう。
- ⑤食事 : 食前に手を洗い、室温で長く放置しないようにしましょう。
- ⑥残った食品 : きれいな器具・容器で保存し、再加熱しましょう。  
冷蔵庫での長期保存も要注意です。 (食品安全委員会より)



新しい職員の紹介です。

4月に入職しました看護師の大矢です。  
ステーションに早くうちとけ、一人前になれるように日々精進致します。  
宜しくお願いします。

4月に入職しました看護師の大本です。  
まだ慣れないことも多いですが、利用者の皆様のお役に立てるよう、頑張ります！  
宜しくお願いします。

## 編集後記

年末に植えたユリ根が、6月中頃にオレンジ色の花を咲かせました。調べてみるとコオニユリです。きれいな花を咲かせたの見てしまうと、これから先、茶碗蒸しにユリ根を入れにくくなってしまいますね。  
(松田)

## 《豆だけに豆知識》

### 夏バテに効果抜群の枝豆



枝豆はタンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミンなど、栄養バランスが優れており、ヘルシーかつ夏バテ防止に最適です。

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター 看護・介護・福祉用具 居宅	TEL	045-911-6100
	FAX	045-911-6700
	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。