

こんにちは



平成25年 第7号

今年も暑くジメジメとした季節が到来しました。「熱中症」と言う言葉が、方々より聞こえてきます。実は、この熱中症は熱射病と日射病の総称なのです。

熱射病

体内にある熱が外に出ずに体に熱がこもってしまう状態

日射病

炎天下で運動（歩行等）や仕事などを行い、非常に多くの汗をかき、このために体の水分が不足した状態

熱中症

暑さにより引き起こされた様々な体調不良の総称



症状はこれだ!!

初期症状

- ・めまい・失神・筋肉の硬直
- ・大量の発汗

中等度

- ・頭痛・気分の不快・吐き気
- ・嘔吐・倦怠感・脱力感

重症

- ・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害

救急車を呼んでね～



The 熱中症対策

- ・高齢者は上手にエアコンを。
- ・暑くなる日は要注意。
- ・水分をこまめに補給。



<症状が出た時は>

- ・涼しい場所に移動して、クーリングに水分補給をしましょう
- ・自宅ならエアコンなどを使用して室内の温度を下げましょう
- ・「おかしい!？」と思ったら病院へ行きましょう

実際に緊急搬送された人は、自宅での発症が最も多いそうです。自宅など、家の中が暑いと感じた時はもちろん、暑いと感じなくても、これからの季節は、水分補給をこまめにしましょう!!

~~寝る前のビール・お酒…大丈夫?~~

実はこのお酒、体の中でアルコールを分解するときに水が必要なのです。飲酒時に水分をとるのが足りないと、体中の水分がアルコールを分解するために使われ、朝起きてみると、熱中症予備群になっています。そのまま猛暑の中出勤し、熱中症になるのですね～

朝起きて食欲がなくても味噌汁だけは飲み、水分と塩分の補給を!!

また仕事場に着いたら、まずペットボトル1本をあけるとよいそうです。

ビールの美味しい季節になりました。飲みすぎにはご注意を!!



6月の7・8日 葭田美知子先生を講師に、「移乗移動動作と排泄ケア」の講義・実技研修が行われました。

ケアをする時は、①本人の身体機能・能力 ②介助者の能力 ③住宅環境の整備 ④福祉用具の活用 について検討し、ケアの方法を考える必要があります。

しかし、技術を向上させるだけでは、良いケアが行えるわけではありません。

講師より、介助される方が、介助者に対して「安心して任せられる」と感じていただけるような関係を持つことが、ケアを行う上で何よりも大切とお話がありました。

①つかまない ②手のひらでふれる ③滑らせる ④軽く圧力をかける ⑤しっかりはっきりとふれる (やんわりふれるのは避ける) という【ふれ方】を心がけることで、心地よいコミュニケーションが図れます。ご利用様の感覚を大事にしたケアを行うことの意義を、再確認できた勉強会でした。

～災害時の備えとして～

毎月1度、主任管理者から全スタッフに向けて、テストメールを配信しています。そして全スタッフにメールが届いたことを、確認のため返信するようにしています。

目的：災害時のスタッフの安全確認

災害時利用者様への対応ができるスタッフの確認

質問：災害時用の食糧確保はしていますか？

- ・準備していない・・・10名
- ・3日分の水は確保している・・・36名
- ・簡易トイレを準備している・・・17名
- ・家族の安否確認の方法を決めている・・・19名



5月のテストメールで簡単なアンケートを実施しました。

日頃の備えは重要ですね。防災用品のチェックは定期的に行いましょう。

編集後記

災害時アンケートより、水3日分の準備とは、給水車が到着する迄3日かかるとの事です。飲料分だけでも1日一人3Lが必要です…。他にもありますが、皆様ご準備されていますか？ (飯田)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会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
都筑区医師会福祉用具センター 看護・介護・福祉用具 居宅	TEL	045-911-6100
	FAX	045-911-6700
	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門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『在宅事業部門』からお入り下さい。

