ケアフル通信

平成 30 年 6 月 No.49

ケアフル訪問看護
リハビリステーション発行
TEL０５７４－４９－７５７０
FAX０５７４－４９－７５７１
介護保険事業所番号 2161290057

梅雨でも熱中症に注意！

熱中症といえば 熱い真夏に室外の炎天下で作業をしている人がなりやすいものというイメージがありますが、高齢者の方の中には **6 月の梅雨時期から、室内にいても熱中症** の症状（頭痛・めまい・吐き気・発熱など）が出ることも多々あります。
梅雨時期は湿度が高く 汗が蒸発しにくい為体温が上がると それを下げようと大量の汗をかきます。 その為 体の中の水分と共に 塩分・ミネラルなどが不足し熱中症を発症しやすくなるのです。

湿度 70%～80%

湿度が 70%～80%くらいまで上がると熱中症にかかってしまうリスクが高くなります。
梅雨明け前後は熱中症患者が急増します。

夏の本格的な暑さが来る前に体温調節がしやすい体づくりや 快適な環境づくりなど熱中症対策を早めにしておくのが予防のコツです。

熱中症対策

①衣服　汗を吸い、熱を放散しやすいものを

②食事　栄養と水分補給をしっかり

鶏肉（ささみ）や大豆などの良質のタンパク質を摂りましょう。水分補給率をあげる食事として奨められています。
食欲が出ない時でも水分補給と塩分補給だけはきちんとするようにしましょう。

③住居　部屋が高温多湿にならない工夫を！

直射日光があたる窓の外側にすだれをつけたり、早めにエアコンや除湿器・扇風機を利用して環境を整えましょう。
高齢になると、体温調節の働きが低下するだけでなく、暑さ自体を感じにくくなっていたりします。 そのため気温や湿度が上がっていても、暑さ対策が遅れがちになります。体感温度だけでなく温度計や湿度計を身近な場所に置き、暑さを客観的に判断できるようにしておくのがおススメです。

早めの熱中症対策で暑い夏を乗り切りましょう！！

＜担当:NS 吉松＞

介助の仕方　①

もし転倒したら…

① 相手の眼を見て声掛けをします。

② 腰を支えて力の入れる方向に押し出します。

③ 腰を両手で挟むように支えて姿勢を安定させます。

④ 腰を支える時にはベルトを持ってもいいですが、引っ張り上げないようにしましょう。

⑤ 介助される人が両膝を立てた所で介助する人も立ち上がります。

⑥ 立ち上がりで最も不安定になるのが床から手を離す時です。転倒に注意しましょう。

⑦ 介助者は足を開き、重心を安定させましょう。

⑧ 姿勢が安定したのを確認してから手を離します。

＜担当：PT大川・PT石黒＞

☆お気軽にお問合せください☆

精一杯の心づかいで地域を包みこむ

ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町２丁目７－２１