



処暑(8月22日)・・・「暑さが和らぐ」という意味があります。萩の花が咲き、穀物が実り始める頃です。厳しい暑さは峠を越し、朝夕には涼風が吹き始め、山間部では早朝に白い露が降り始めるなど、秋の訪れを感じる機会が多くなってきます。この頃は台風のシーズンでもあり、二十日、二十一日とともに台風襲来の特異日とされています。

高齢者がより良い生活を送るために



～酷暑における熱中症対策について～

今年は梅雨の最中から熱中症の患者が増え、梅雨明け後も猛暑が続いています。7月8日には日本救急医学会より熱中症の予防や治療に関する緊急提言が発表されるなど、全国的に熱中症が問題となっています。既に酷暑とも言える暑さが訪れていますので、改めて熱中症予防についてお知らせします。

◎熱中症の重症度の分類について これまで熱中症は重症度が1～3度に分類されていましたが、日本救急医学会より、深部体温が40度以上で意識疎通が取れないような状態は最重症群に当たるとの緊急提言があり、速やかに救急車を呼ぶ必要があると発表されました。

	(分類)	(症状)	(治療)
小	1度	めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直 など	水分補給・涼しい場所で安静にする など
	2度	頭痛、嘔吐、倦怠感	医療機関での診療が必要
	3度	意識障害、肝・腎機能障害	入院が必要
大	最重症(新設)	深部体温が40度以上で重い意識障害がある	身体を冷却するアクティブ・クーリングが必要 (下記用語解説コーナー参照)



意識が朦朧としていたら迷わず救急車を!!

《真夏の熱中症予防法》

1. 暑熱順化を

…熱中症は「急に暑くなった時」に多く発生します。身体が暑さに慣れていない(暑熱順化していない)と、身体から上手く熱を逃がすことが出来ず、熱中症のリスクが高まりますので、少しずつ身体を暑さに慣らしてゆくことが必要です。

⇒入浴時は40℃くらいのお湯に10分程度つかると、1日15分程度のウォーキングを毎日行うなどが暑熱順化には効果的です。

2. 衣類にも気を配る

…日焼けは一種の火傷です。夏場の陽射しで日焼けをすると、体内の水分が不足して脱水につながり、熱中症にかかりやすくなります。

- ・肌ができるだけ露出しないよう、長袖・長ズボンなどを着用しましょう。
- ・通気性を良くするため、綿や麻などの素材で、肌にとわりつかないゆったりしたものを着用しましょう。また、シャツの裾はズボンから出しておきましょう。
- ・黒い色は熱を吸収するため、衣類の色は白か、淡い色味のもの

これらを意識して、暑い季節を元気に乗り切りましょう!

を着用しましょう。
・帽子や日傘を使い、顔や首筋への直射日光を防ぎましょう。(男性向けの日傘も販売されていますので、活用しましょう)

3. 「太い血管がある箇所」「前腕」を冷やす

…身体が熱くなった時は「血管を冷やす」ことで、冷やされた血液が全身に循環し体温が下がります。特に「首筋」と「前腕」を冷やすことが効果的とされています。

⇒冷たいタオルを首筋に巻く、バケツに水を溜めて肘から先を浸からせる など

4. 喉の渴きを感じなくても水分補給をする

…高齢者は若い人に比べ体内の水分量が少なく、さらに喉の渴きを感じにくいので、脱水状態になりやすいです。

⇒水分補給は1時間に1回、コップ1杯(150cc)程度を目安に行いましょう。特に「起床後」「入浴の前後」「就寝前」には必ず水分補給を行いましょう。(コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、水分補給には適していません)

＊高齢者は若い人に比べ体力が衰えており、免疫力も低いので、コロナ・夏風邪・熱中症のいずれも重症化する恐れが高いです。十分すぎるほどの注意を行いましょう。

※冷房や扇風機の風は身体に直接当たらないようにしましょう。身体が冷えて夏風邪の原因になります。

●こまめな換気を この時期は熱中症対策としても冷房が必要不可欠ですが、複数名で過ごす空間では、冷房をつけたままで1時間に10分間はしっかりと窓を開けて空気の入れ換えを行いましょう。

◎夏風邪や熱中症との違いは 分かりにくい! コロナに加え、夏風邪や熱中症にも注意が必要ですが、これらは発熱、筋肉痛、喉の痛みなどコロナと共通する症状も多く、その違いが大変分かりにくくなっています。普段と違う様子がみられたら、自己判断せず必ず病院を受診しましょう。

健康・生活術 コロナ情報 7月に入ってからコロナの感染が急拡大しており、7月25日、広島県に初めて「新型コロナウイルス医療ひっ迫警報」が発令されました。コロナは冬は1月～2月、夏は8月が感染のピークと言われており、今後さらに感染者が増えることが予想されます。改めて、マスク着用や人混みを避けるなど、基本的な感染予防に努めましょう。

高齢者のための用語解説コーナー

ここでは、日常生活の中で、最近よく耳にする用語についてご紹介しています。

アクティブ・クーリング

…何らかの方法で身体を即座に冷やす行為を指します。重度の熱中症が疑われる状態の人に対し主に医療従事者が行う対応として、冷たい水風呂などで全身を冷やす、体に水分をふきつけ扇風機などで気化熱を奪うなどの方法があります。一般の人も、熱中症が疑われる時はできる限り水分摂取させ、エアコンのある部屋で休ませるなどの応急対応が重要とされていますが、危険な状態を感じたら家庭で無理に水風呂に入れたりせず、迷わず救急車を呼ぶことが大切です。特に、乳幼児や高齢者、持病を持つ人は脱水を招く可能性が高いとされており、より注意が必要です。

ゲリラ豪雨

…正式な気象用語ではなく、天気予報による正確な予測が非常に難しいとされる突発的な局地的大雨を、軍事用語のゲリラ(奇襲を多用する非正規部隊)に例えた表現です。ゲリラという言葉には、突然発生する、予測困難である、同時多発することがある、といったニュアンスが含まれています。梅雨前線などの影響で、梅雨の中頃から夏季を中心として毎年のように全国各地でゲリラ豪雨による被害が目立つようになり、従来から使用されていた集中豪雨やわか雨、夕立といった言葉の代わりに、昨今では多くのメディアが使用するようになりました。

8月11日:山の日



虹の里だより

Vol.289

2024.8

次号は9月1日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ 虹の架け橋

虹の里

特別養護老人ホーム 併設デイサービスセンター虹の里 (第1デイサービスセンター) 虹の里 居宅介護支援事業所 〒732-0031 広島市東区馬木2丁目1398番地の1 (広島バス29番「小原原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 508-5551 FAX(082) 508-5550 E-mail: nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里 第2デイサービスセンター

〒732-0031 広島市東区馬木2丁目548番1 (広島バス29番「小原原車庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082) 824-8844 FAX(082) 883-0580 E-mail: daini-nijinost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里 第2特別養護老人ホーム 第2居宅介護支援事業所

〒732-0031 広島市東区馬木3丁目26番2-4号 (広島バス29番「小原原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)

☎(082) 516-5225 FAX(082) 899-8008 E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

