

スタッフの声記載依頼

題名	令和3年7月 訪問看護
本文	<p>本格的な夏になり、毎日毎日、暑い日が続きます。合わせて、23日#オリンピックも熱くなっています！気温が高く、熱中症で救急搬送されるニュースも多く聞かれます。屋内にいる人も、危険が潜んでいます。自分の体調に過信せず、注意しましょう。そこで、今年も熱中症についてお伝えします。</p> <p><熱中症とは></p> <p>高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。</p> <p>熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。特に、高齢になると体温調節機能が低下してくるので、注意が必要です。</p> <p><熱中症の症状></p> <ul style="list-style-type: none">○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い <p><熱中症の予防></p> <p>① 暑さを避ける</p> <p>室内では：扇風機やエアコンで温度を調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。室温をこまめに確認。WBGT 値（気温、湿度、輻射（放射）熱 から算出される暑さの指数）も参考に。</p> <p>屋外では：日傘や帽子の着用。日陰の利用、こまめな休憩。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。</p> <p>からだの蓄熱を避ける：通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。</p> <p>② こまめに水分</p> <p>室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても。こまめに水分・塩分・経口補水液・スポーツドリンクなどを補給する。</p>  <p><『新しい生活様式』における熱中症予防></p> <p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けましょう。</p> <p><熱中症が疑われる人を見かけたら></p> <p>① 涼しい場所へ</p> <p>エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。</p> <p>② 体を冷やす</p>

衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に、首の周り、脇の下、足の付け根などの太い血管のあるところ)

③ 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

さて、シリーズ認知症。今回は、「認知症の対応② 火事の予防」です。

「得意な煮物を家族のために作ってあげよう」と思い、鍋に火をかけたまま、別のことに気を取られてしまい、危うく火事になりそうだった。ということが、特に家事をする女性で起こってきます。

こんな時は、調理器具を IH（電磁調理器）などの火を使わないものや、センサーで自動消火するガス調理器に変えてみてはいかがでしょうか。本人は、火事になるという重大さに気づいていません。頭ごなしに怒ることで、怒られた悪い感情ばかり頭に残ります。「ありがとう」「うれしい」という記憶を持ってもらうため、できるだけ穏やかに、にこやかに対応しましょう。認知症は進行します。安全にはくれぐれも気を付けて、適切な手段を講じて下さい。



7月 ふるさと村のひまわりです。

<訪問看護豆知識> 新型コロナウイルスのワクチン接種について。

医療機関や集団接種へ行くことができない在宅要介護者や障害者が、自宅で医師よりコロナワクチン接種を受けた場合に、接種後も継続して被接種者の自宅で経過観察が必要となります。訪問看護・訪問介護サービス等を利用し、一定時間、被接種者の状態を見守り、体調に異変があった際に、接種を行った医療機関等に連絡し、適切な対応を取る。ことなどが考えられています。ケアマネや主治医と相談して下さい。

備考 **訪問看護・訪問リハビリに興味がある、長期に渡り訪問の仕事をしてみたい方、ご一報ください。見学可能です！ご自宅で体調や動きでお困りの方、訪問看護や訪問リハビリを受けたい方、ケアマネジャーさん、お問い合わせお待ちしております。連絡先：025-362-0307（訪問看護直通）**

病棟名

訪問看護 ST