

## 白衣の天使通信～熱中症のお話～

先日、沖縄が梅雨入りし、関東ももうしばらくすると梅雨の季節になります。そんな季節に気をつけたいのが熱中症です。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さになれていない時に起こりやすいので注意が必要です。

また、心疾患や糖尿病、広範囲の皮膚疾患、高血圧の持病のある方、高齢者や肥満の方は特に注意が必要です。

軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じないので、のどが渴く前や暑いところに出る前から水分補給をしておくことが大切です。そして、寝る前にも水分を取ったり、入浴はぬるめで短時間にするようにしましょう。

筋肉のひきつけや失神（脳貧血）大量の発汗などの熱中症状が見られたら・・・

①風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内に移動させてください。

②洋服を脱がせ、水をかけてうちわであおいだり、氷のうなどを首、脇の下、足の付け根にあて皮膚の下に流れる血液を冷やします。

大量に汗をかいた場合は・・・

お茶や水ではなく、失われた塩分も補うスポーツドリンクや食塩水（水500ccに0.5～1gの食塩）を飲ませます。しかし、呼びかけに対しても反応がなかったり、吐き気やおう吐があるときには、口から水分を与えるのは禁物です。

こんな時はすぐに病院へ・・・

このように口から水分をとれないときや頭痛、吐き気やおう吐、意識障害やまっすぐ歩けないなどの運動障害がおきている時はすぐに病院に搬送したほうがいいでしょう。

水分、栄養、睡眠を十分にとり、体調を整え  
徐々に暑さに体を慣らすようにして  
元気に夏を乗り切りましょう!!! 看護師 寺坂



# 題字 デイホームだより 柴本迪

発行元：至誠デイケアセンター  
平成21年度第1号

電話番号：042-527-0207  
ホームページ：<http://www.shisei.or.jp>

## 「希望を覚えるこの季節」

田植えが終わり、麦の穂が熟し始めるこの季節、新緑から深緑へとまわりの景色がいつの間にか移り変わっていることに気付かされます。私はこの頃の自然の移り変わりになんとはなしに希望を感じ、大好きな季節でもあります。

実は私は、川崎市麻生区に住んでおり、周りに谷津田があり、週末ごとに季節の移ろいを味わっています。

ところで、私はこの4月より「至誠ホームスオミ・ブロック長」となりました大村洋永（おおむら ひろなが）と申します。3月までは「至誠キートスホーム（立川市幸町）」の園長をしておりました。

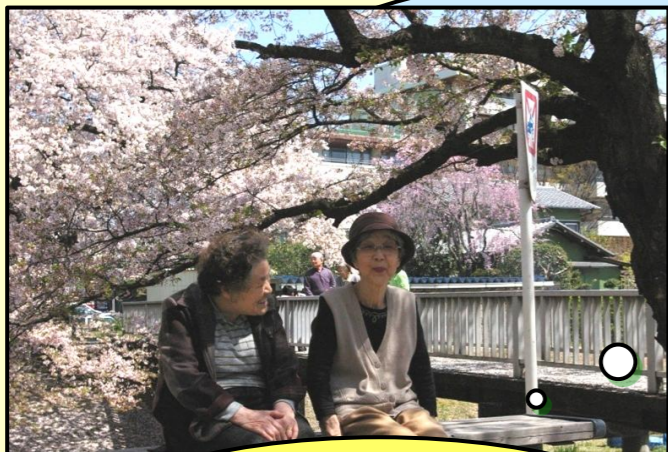
どうぞよろしくお願いいたします。

## 至誠ホームスオミ ブロック長

大村 洋永



# 活動のご様子



お花見  
4月



きれいだねえ！



和太鼓  
H21/4/26



中山陽子先生



こいのぼり  
5月



それっっ！  
どどんがどん！

