

徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

連日暑い日が続いておりますが、熱中症についてお話します。

熱中症は高温多湿な環境に、身体が対応できずに生じる様々な症状の総称です。めまい・立ちくらみ・顔のほてりがサインです。この時点で涼しい場所へ移動し、太い血管（体表近くの静脈）の首筋やわきの下を冷やし、水分（スポーツドリンクや1リットルの水に1～2gの食塩を加えたもの）を飲みます。

これらの対処をしないと筋肉痛・けいれん・体がぐったりし、吐き気・嘔吐・頭痛・体温が高くなり皮膚が赤く乾いてそのうち呼びかけに反応しなくなったり、おかしな返答やひきつけなどの症状がでます。このような状態のときは、放置すると命の危険が迫っていますので救急車を呼び、涼しい場所で衣服を脱がせ、皮膚に水をかけ冷やして、うちわや扇子であおぎ、救急車を待ちます。意識がないときは無理やり水分を飲ませないようにしましょう。

心療内科 車地先生



1ヶ月にわたってロシアで、ワールドカップ・サッカーが開催された。この大会に日本が初出場したのは、1998年のフランス大会で日本のサッカーファンの長年の夢を叶えるものであったが、そのころでも日本人が外国のプロサッカーチームで活躍することはごくわずか、このころは当たり前のように海外の有名クラブチームで活躍ようになっており、確かに日本プロサッカーレベルは格段に向上した。

今回は、日本は1次リーグをみごと突破して、悲観的な予想を吹き飛ばした。決勝トーナメントのベルギーとの試合は、後半の途中まで2点をリードする展開だったが終了間際に逆転され誠に悔しいものであった。しかしこの試合は、日本サッカーの価値を地球規模で高めるものとなったようである。マスメディアの注目度や情報量もけた違いであり、日本代表チームのプレイだけでなく、サポーターたちの言動も世界から注目を浴びた。

田中看護師



8月11日は山の日です。最近では山ガールという言葉も出てくるなど登山ブームでもあります。今回は一生に一度は登ってみたい「富士山」について少し話したいと思います。

富士山はルートだけでも4ルートあり最もポピュラーなのが吉田ルートで山小屋や救護所もあり、富士スバルライン5合目が登り口となる為、首都圏からのアクセスも良好であることもあり、6割の方が使っていることもあって初心者にもおすすめのルートです。

荷物ですが、山小屋があるとはいえ最小限の荷物は身に付けておきたいものです。軽量化は理想ですが、必要な物まで減らしてはいけません。主には登山靴、リュック、雨具、そして軍手ではなくポリエステルグローブ、ビニール袋、寒暖差の大きい山では温かい飲み物を入れた水筒や防寒着、タオル等も必須です。山では常に歩き続けるためエネルギーになる食べ物もあるといいでしょう。夜に備えてのヘッドライトや絆創膏、虫除けなど用途に応じて諸々用意することになります。また金剛杖の焼印などの楽しみもあるので100円玉を多く用意して登るのもいいですね。山には水がないので水やティッシュも必須です。

自分の体力と相談してこの夏是非、富士山に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

在宅往診部 訪問リハビリ 北出理学療法士



今年は特に例年よりも気温が高く、盛んに熱中症の対策が報道されていますね。みなさま対策の方はいかがされてますか。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人および周囲の方に向けて改めて対策をお伝えします。

①気温と湿度の測定・体感的な暑い暑くないよりも客観的に数値で判断するようにしましょう。28℃以上は嚴重警戒です。また湿度が80%以上の時は28℃以下でも要注意です。

②室内を涼しく・冷房と扇風機を活用し、気温調整と風通しの良い環境作りをしましょう。

③水分と塩分を計画的にとりましょう・1時間に100ml～200ml、塩分は目安として1lに対し1～2g

④お風呂や寝るときも注意しましょう・就寝中や寝るときも水分は失われており、気付かない内に熱中症にかかる事もあります。

⑤入浴前の水分補給と、枕もとに水分を用意しておきましょう。・お出かけの際は身体に十分配慮しましょう外出時は身体の負荷、汗に加えて日差しや熱の影響を受けやすくなります。服装と水分の他、十分な休憩をとるようにしましょう。

⑥周りの人が気にかけてよう・高齢者は自分で暑さや喉の渇きに気づきにくい、体調の変化を我慢してしまうこともあります。周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してあげましょう。

一人ではなく、周囲のみんなで体調を気にかけてながら暑い時期を乗り切りましょう。

在宅往診部 歯科医師 早業江先生



暑い日が続きますね。気温も著しく上昇し、熱中症が多発しますので皆さん、十分に水分・塩分補給をしましょう。口腔内も夏バテするというをご存じでしたか？夏バテが口腔内に与えるダメージとは口臭がきつくなったり歯周病が悪化してしまったりとさまざまな悪影響がでてきます。

これは体の免疫力低下により、進行が早まることとなります。夏はいつも以上に歯周病や虫歯になりやすいという危機感を持ち歯磨きなどのお手入れをしっかり行いましょう。

在宅往診部 小野歯科衛生士



夏に冷たい物を食べる時「歯がしみる」ことはありませんか？冷たい物を口にしたとき歯がキーンとしみる、あるいはピリッと痛むといった症状がでます。

その後尾を引かずにすぐに治まる場合、これを知覚過敏症といいます。歯周病とも大きく関係しています。さまざまな原因がありますが、そのほとんどがエナメル質の磨耗、または食事、飲み物に含まれる酸により歯の表面のエナメル質を軟化させ、すり減ってしまうこととなります。

日常のケアとして、必要以上に強い力でブラッシングはせず、しみるのを防ぐ歯磨き粉を使ったり、定期的な歯医者さんでのメンテナンスを受けお口の健康を保ちましょう。