



あじさいだより

2008年 8月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会



熱中症

暑い季節。気をつけたいのが、毎年死亡例も報告される熱中症。
熱中症とは、暑さや運動などで体の温度を調節する働きがバランスをくずして起こる、いろいろな体の不調のことです。重症になると死に至る恐れがあります。適切な予防法と応急処置を知ることによって大事に至ることを防ぎましょう。

熱中症は予防が大切！

暑さを避けて、服装にも工夫を

日陰を選んで歩いたり、すだれやカーテンで日射しを防ぎ、風通しを良くしましょう。また、日傘や帽子を使い、風通しのよい服装を心がけましょう。

こまめに水分をとる

暑い日には、知らないうちにじわじわと汗をかいています。十分な水分と塩分をとりましょう。また、人間は軽い脱水状態の時にはのどの乾きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前に水分をとることが大切です。アルコールやカフェインはオシッコの量を増やして体の水分を出してしまうので、水分補給にはこれらを含まない飲み物を取りましょう。

急に暑くなる日に注意！

熱中症は、体が暑さに慣れない時期に多く起こります。暑くなり始めや急に暑くなった日、熱帯夜の翌日などに注意しましょう。



なりやすいのはどんな人？

乳幼児、高齢者、脱水傾向にある人(発熱、下痢、飲酒等)、肥満の人、体調の悪い人などは特に注意が必要です。

なかでも、高齢者は暑さを感じにくく、汗をかく働きが弱まり、のどの渇きを強く感じないため、体温を調節する働きが弱いので、寝る前に水分を取る、枕元にも水を置く、入浴はぬるめで短時間にするなど、普段からの注意が必要です。さらに、暑いときに運動をするときは、始める1時間前にコップ1~2杯の水分を取り、運動中も15~20分おきに100ml程度の水分を取ることが必要です。

熱中症になったらどうするか～応急処置～

熱中症のこわいところは、本人が気がつかないうちに症状が重くなってしまうことです。おかしいと思ったら、早めに対処することが大切です。

涼しいところへ避難する

風通しの良い日陰や、クーラーの効いた屋内に避難しましょう。

衣服を脱がせて、体を冷やす

衣服を脱がせて、できるだけ早く体を冷やしましょう。

水分と塩分をとる

冷たい水分と、失われた塩分を補いましょう。

医療機関に運ぶ

意識がハッキリしない時や、自力で水分を取るのが難しときは急いで医療機関にかかりましょう。



サプリメントアドバイス ～ 今回はビタミンB6 ～

- ビタミンB6は、タンパク質の代謝に重要な役割を持っています。腸内細菌も合成するので、普通の食生活を送っていれば不足しにくいビタミンですが、結核の薬を飲んでいる人や、インスタントや外食に偏っている人などは注意が必要です。パーキンソン病の薬のなかにはビタミンB6が作用を弱める物もあるので注意が必要です。不足すると動脈硬化性の血管障害がおきたり、貧血や皮膚炎を起こすことがあります。ニンニク、大豆、ごま、青魚などに多く含まれます。



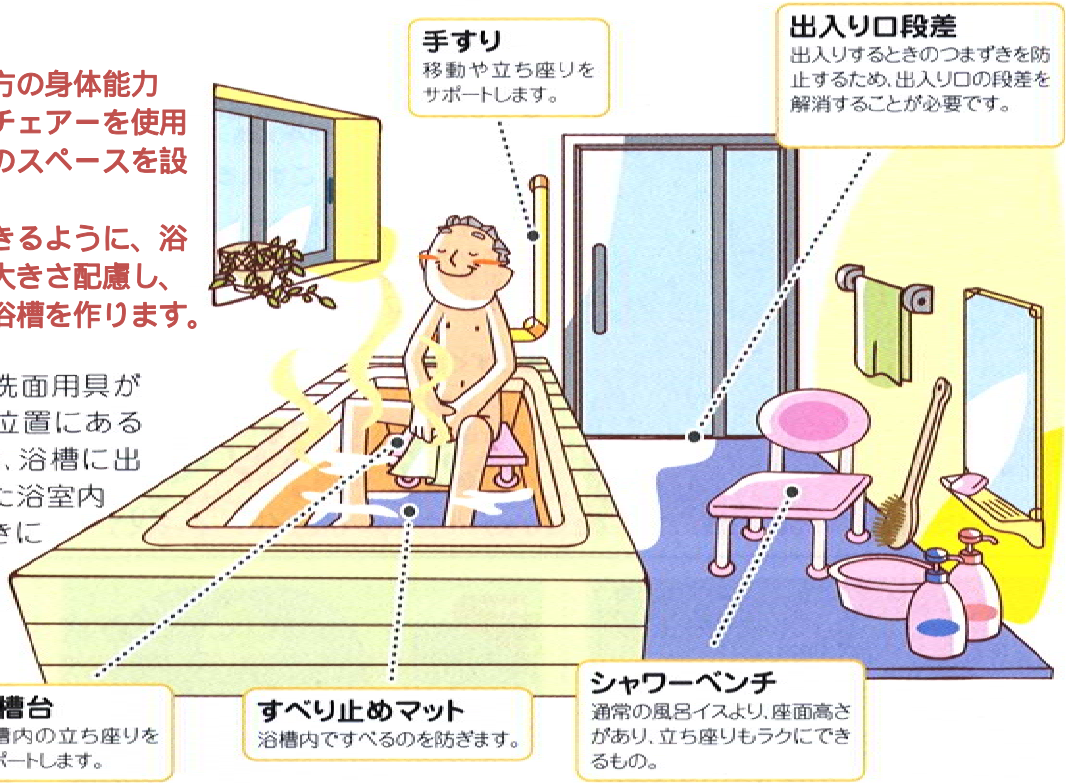
知っていますか？

入浴介護のためのポイントと入浴補助用具用具

ポイント

お風呂を利用される方の身体能力によって、シャワーチェアを使用したり、介護する方のスペースを設けたりします。
また、安全に入浴できるように、浴槽台の設置や浴室の大きさ配慮し、適切な入浴が行える浴槽を作ります。

身体の大きさや洗面用具が手に取りやすい位置にあるか、また体を洗う、浴槽に出入りする、といった浴室でのあらゆる動きに配慮することが大切です。



手すり
移動や立ち座りをサポートします。

出入り口段差
出入りする際のつまずきを防止するため、出入り口の段差を解消する必要があります。

浴槽台
浴槽内の立ち座りをサポートします。

すべり止めマット
浴槽内ですべりを防ぎます。

シャワーベンチ
通常の風呂イスより、座面高さがあり、立ち座りもラクにできるもの。

入浴用品 その1 介護ショーツあじさいおすすめシャワーチェア

最近のシャワーチェアは、片手で簡単に折りたたみが出来て介護スペースを広く確保できる折りたたみ式が人気です。折りたたみできる分、使わない時の収納スペースは小さくでき、逆に使用時の座る面は大きく取れるため、より安全な入浴が可能となります。

安寿折りたたみシャワーチェアIS/II



介護保険福祉用具購入対象

シャワーチェアテイコブSC01/SC02



介護保険福祉用具購入対象

介護ショーツ内にデモ品がございます。お問い合わせは0155-28-6646まで