

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

特集 熱中症予防

室内での熱中症の原因は？
熱中症の応急処置

✓ 俵町商店街夏祭

✓ 夏野菜収穫

August 2014 Vo.41
8月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



わかばテラス 2014 年 夏

●夏の風物詩の1つといえば入道雲、「入道」とは、もともと、力持ちの大きな体をしたお坊さんのことです。力こぶのできたお坊さんの姿に、雲が似ているために、入道雲という名前（あだ名）がついたそうです。入道雲は正確には雄大積雲といい、発達するとカミナリ雲の積乱雲となります。青く透き通った空に真っ白な入道雲。8月に入り暑さも本格的になってまいりました。皆さんくれぐれも熱中症にはお気を付け下さい。

里山レシピのご紹介 「ミントレモン塩ジュース」 1人分 110Kcal



夏向けの爽やかなジュースです。糖分を9%に抑え、甘さを控えめにしました。暑い夏、屋外でたくさんの汗をかくと体から水分やミネラルが出ていくので、このジュースで水分を補給して熱中症予防を心がけましょう。また、ミントには雑菌作用、胃腸不全の緩和、消化促進作用があります。

- 材料 (約4人分)
- ペパーミントの葉 5枝分
 - レモン果汁と皮(黄色い部分) 2個分
 - 水 4カップ
 - はちみつ 大さじ4強
 - 砂糖 大さじ2
 - (飾り/レモン、ミント) 適量



- 作り方
- ① 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - ② グラスに注ぎ、レモンとミントを飾る。
- ワンポイントアドバイス
◎レモンは、なるべくオーガニックで育てられたノーワックスのものを使いましょう。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介

1回に500ccぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。

- 水 1ℓ
- 塩 3g
- 砂糖 20～30g
- お好みで、レモンをしぼって . . .



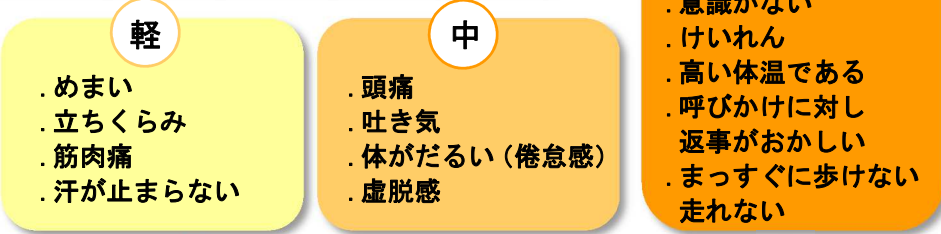
医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

熱中症の応急処置

もあなたの周りの人が熱中症になった場合落ち着いて対処しましょう。

①熱中症を疑う症状がありますか？



②意識はありますか？

涼しい場所へ避難し、服を緩め、体を冷やす

③水分を自力で摂取できますか？

水分・塩分を補給する

④症状が良くなりましたか？

水分・塩分を補給し安静にする

救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服を緩め、体を冷やす
氷のうなどがあれば首、腋の下、大腿の付け根を冷やしましょう。

医療機関へ

環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)参照



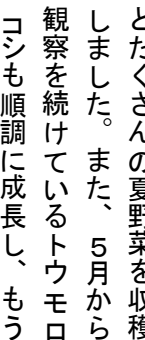
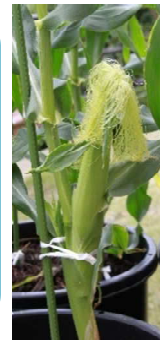
7月19日(土)、えびす通りにて俵町商店街サマーフェスタが開催されました。わかばレジデンスやグループホームに入居されている方々も足を運ばれ、ボール投げやヨーヨー釣りなど楽しい時間を過ごされました。



わかばテラス

夏祭り

2014年
8月31日(日)開催



わかばテラスでは、今年も、なす、ピーマン、トマトなどたくさんの夏野菜を収穫しました。また、5月から観察を続けているトウモロコシも順調に成長し、もう少しで収穫です。

夏野菜

暑くてもエアコンは使わないという人が増えていきます。確かに節電は大切ですが、健康を害すほどの節電はおすすりません。室温が28度以上で閉め切った部屋の場合や25度以上の熱帯夜だと、室内でも熱中症にかかるリスクが高いくとがわかってきています。室内での熱中症予防対策には●すだれや緑のカーテンを利用して室温を上げない工夫をする●エアコンや扇風機を効果的に使う 室温や湿度をこまめに確認する ●水分補給をこまめに行うことなどがあります。屋外での活動時だけでなく、室内にいる時も熱中症予防を心がけるようにしましょう。

室内での熱中症の原因は？

自宅などの室内で熱中症になる割合は、全体の約40%をしめします。女性だけに限定すると約50%、65歳以上の高齢者の場合は60%以上が室内で熱中症になっています。この数字を見ると、予想以上に室内で熱中症になるリスクが高いことがわかるとも思います。ではなぜ熱中症になるのでしょうか？これには、2つの原因があります。1つ目は、室内では熱中症にならないだろうという油断です。屋外でスポーツなどをしている時は、水分補給

をするなど誰でも熱中症予防を心がけますが、室内にいると「大丈夫だろう」という安心感が生まれやすくなります。そうすると、暑く感じても喉の渴きを自覚しないため、水分補給をしなかったり、室内の温度を下げる工夫をしなかったりします。こうしたことで、熱中症のリスクは高くなります。2つ目は、節電意識からエアコンや扇風機などを使わない人が増えてきていることです。特に近年は節電意識が高まっていて、多少

熱中症を予防して元気な夏を!!

高齢者は

熱中症になりやすい

今年も夏本番に入り、気温が30℃を超える日々が続いています。消防庁の調べによると、平成26年6月の熱中症による救急搬送は全国で4634件と昨年よりも増加しているようです。このうち65歳以上の高齢者は2205人と全体の約半分を占めています。高齢者の方は特に「暑さを感じにくい」「汗をかきにくい」「のどの渇きを感じにくい」ので、熱中症になりやすいのです。熱中症は重度になると死亡する恐れもあるので、水分補給や室温の温度調節、また食事の面での体調管理など、熱中症対策をしっかり行い、元気な夏を過ごしましょう。



予防が大切

総務省消防庁報道資料参照

熱中症予防のために

暑さを避ける

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

外出時には...

- ・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

からだの蓄熱を避けるために...

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

※1日1500mlを目安に飲む



厚生労働省熱中症関連情報参照