



院 是
すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2012年7月

第92号

家庭の医学

熱中症について

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなるなどして発症する障害の総称で、高温多湿となる7～8月がピークです。



熱中症を起こしやすい条件

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 体が暑い環境に慣れていない
- ・ 激しい労働や運動

熱中症になりやすい人

- ・ 高齢者、子供
- ・ 脱水状態にある人
- ・ 肥満の人
- ・ 普段から運動をしない人
- ・ 厚着をしている人、通気性の悪い服を着ている人
- ・ 暑さに慣れていない人

熱中症の症状と対処法

・ 睡眠不足の人、体調の悪い人

軽症度（低）

めまい・失神（立ちくらみなど）・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）・大量の発汗

重症度（中）

頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（ぐったりする、力がいらないなど）

【対処法】

- ・ 涼しい場所に移し体を冷やす。
- ・ 水分・塩分をとる。
- ・ 症状が改善しない時、自力で水分が摂れない時は医療機関へ

重症度（高）

意識障害・けいれん・手足の運動障害（意識がない、呼びかけに反応しない、返事がおかしい、ひきつけがあるなど）
高体温（体にさわると熱い）

【対処法】

・ 救急車を呼び医療機関へ

熱中症の応急処置

重症の場合は救急車を呼ぶことはもちろんですが現場ですぐに体を冷やし始めることも必要です。

① 涼しい場所に移す。

エアコンが効いている部屋や風通しのよい日陰に移す

② 体を冷やす。

・ 衣服を脱がせる。皮膚に水をかけてうちわや扇風機などでおおぎ体を冷やす。

・ 氷のうなどで頸部（首）、わきの下、そけい部（足の付け根、股関節部）に当てる。

・ 救急車を要請しても来るまで体を冷やす。

③ 水分・塩分の補給

・ 冷たい水を飲む。大量の発汗があつた場合には経口補水液やスポーツドリンクを飲む。

・ 意識障害がある場合（呼びかけに反応しない、呼びかけに対する反応がおかしい）や、吐き気や嘔吐がある場合は口から水分を摂ると誤って気管に入ってしまう場合があるため、医療機関へ運ぶ。

熱中症の予防

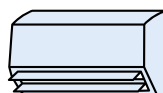
○ 水分・塩分の補給。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくいため注意が必要です。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう。

のどが渇く前、暑いところに出る前から水分補給をしておくようにしましょう。

○ 温度調節。

部屋の温度をこまめにチェックし、気温が高い日には無理な節電はせずエアコン・扇風機を使用し温度調節しましょう。



○ 衣服の工夫。

締め付けの少ない、通気性・吸湿性・速乾性の良い衣服を選びましょう。外出時には帽子や日傘も使用しましょう。

○ 外での長時間の運動・作業は要注意。
気温が高い日には、外での長時間の運動・作業等は控えましょう。

○ 体調の悪い日には無理をしない。

睡眠不足や食欲がない時、体調が悪い時は熱中症になりやすいため暑い場所での活動は控えましょう。



今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース・体験談

3 ページ 介護教室

4 ページ 編集後記

イベントニュース

老健で大桑原つつじ園に 行ってきました!!

6月5日(火)須賀川市にある大桑原つつじ園に利用者さんと一緒に、今の時期が一番きれいなしゃくなげを見にいきました。外は風も気持ちよく、日も照り過ぎず、散歩して歩くにはちょうど良い天気でした。しゃくなげには様々な色と種類があり、赤のしゃくなげはレッドチャーム、ピンクは小島の輝き、白のしゃくなげは大統領の名前から、ルーズベルトと、素敵な名前が付いていることや、色や種類によって花びらの形や匂いが違うことなどを、管理人の方に教えていただきました。一面色とりどりに咲き誇ったしゃくなげは迫力があり、散歩し



ているだけで花のいい香りがしてとても綺麗でした。利用者方も花に顔を近づけて、とても良い匂いだと笑顔を浮かべていました。満開のしゃくなげを見たり、触れたりする事ができ、とても充実した1日となりました。



夏祭り開催のお知らせ

地域の皆さんとの交流を目的に始まった夏祭りも、今回で8回目を迎えます。今年は8月25日(土)に開催いたします。時間は午後3時30分から5時30分、当院駐車場をメイン会場として開催予定です。職員によるよさこいや、屋台、パザー等、楽しいイベントをご用意しております。たくさんの皆様のご来場を心よりお待ちしております!!

夏祭りに関するお問い合わせ

医療法人社団三成会
夏祭り実行委員
TEL.0248-63-7299

川田金太郎さん 昨年に続き 慰問ありがとうございます!!



はるばる長崎から昨年に続き、今年も川田金太郎さんが慰問に当院へ来ていただきました。今回も約10施設

を回る慰問になっているようで、今年もワンボックスカーで長崎から福島まで移動という長旅です。川田さんの歌声はとも歌詞が心に響く歌声で、歌った患者さん・利用者さんも川田さんの歌声に心を癒された表情をしていました。川田さんのオリジナル曲も父から子供への愛情が込められた素晴らしい

しい歌詞に涙ぐむ方もいらっしゃる、大盛況でした。そして、「荒城の月」「故郷」などをみんなで歌い、普段なかなか大声で歌うことのできない利用者さんはとても嬉しそうでした。昨年に続き、今年も来ていただき、川田さんの行動力にみんな感謝しております。川田さん・サポータースタッフのみなさん本当にありがとうございました。できましたらまた来年福島へ来てください!!



かわいい園児さんの 慰問がありました

6月21日(木)午前10時30分から、和田幼稚園(須賀川市)の子供たちによるお遊戯会が当施設5階にて開催されました。子供達が元気いっぱい歌とダンスを披露すると、集まった利用者さんは手拍子で応援しながらお遊戯を楽しみました。「げんこつ山のためぎさん」は患者さん、利用者さんと一緒にお遊戯を楽しみました。利用者さんから「かわいい!」などの声が多く聞かれ本当にうれしそうでした。子供達のかわいらしいダンスに心

温まる時間を過ごすことができ、楽しいお遊戯会でした。和田幼稚園のみなさんありがとうございました!!クリスマスまでの時期もかわいいお遊戯お待ちしております。



老人保健施設とは？ **前編** 長期入所について

今回は老人保健施設の役割や、利用方法についてご説明いたします。

◆老人保健施設とは？

病状が安定している人に対し、医学的管理下のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

◆利用の対象は？

病気の治療が終わった方や病状が安定している方で、治療よりもリハビリや介護が必要な方が対象で

- 65歳以上で要介護1～5と認定された方
- 40歳以上65歳未満で16種類の特定疾病(脳血管疾患、末期がん、関節リウマチ、パーキンソン病関連疾患等)により要介護1～5と認定された方に利用していただけます。

施設それぞれで入所できる身体状況や疾病は異なりますので、ご希望の施設へ確認することをお勧めいたします。

◆申し込みの方法は？

各施設に相談員がおりますので、そちらにご相談いただくか、担当のケアマネジャーさんへご相談ください。尚、直接お申込みに来られる際は、担当が不在の場合もありますので、事前にご連絡されることをお勧めいたします。

◆利用期間は？

介護保険上期間は決められていませんが、最期まで生活の支援を行える施設ではなく、在宅復帰・在宅支援を目的としているため、各施設によって期間が決まっている場合もあります。身体状況や家庭状況により在宅復帰が難しい方に関しては、その方の状態に応じて他施設のご案内等も行っていきます。

◆サービスの内容は？

リハビリテーションを中心とした医療サービスを提供し、その他に、多職種と連携し、施設内での日常生活に必要な食事、入浴、排泄に介助が必要な方へ自立に向けた支援を行っております。

また、退所後の在宅での生活に支障がないよう、担当のケアマネジャーさんと連携し、ご家族も含めた生活全般にわたる相談援助を行っております。

◆南東北春日リハビリテーション・ケアセンターでは…

当施設はリハビリスタッフが充実しているため、入所されてから3カ月間は、日祝日を除き1日1回のリハビリを行っています。その他にも、リハビリスタッフと連携し、介護職員の方でも生活リハビリやレクリエーションを行っています。

長期入所といっても、夏季・冬期間だけの入所や、1～2か月程度集中してリハビリを行いたい方の入所も受け付けておりますので、担当のケアマネジャーさんや当施設の相談室までご相談していただければと思います。

リハビリコーナー

高次脳機能障害とは

高次脳機能障害とは、病気（脳血管障害、脳症など）や、脳外傷によって脳が損傷されることにより認知機能に障害が起こった状態のことをいいます。症状は損傷部位によって異なり、多岐にわたります。具体的には以下のような症状がみられます。

注意障害：物事に集中できない、注意をむけられない、注意をスムーズに別方向に変えられないなど

記憶障害：ものごとを忘れやすくなる、人の名前を覚えられない

遂行機能障害：物事を順序だてて計画的に行えない（料理の手順が分からないなど）

易疲労性：精神的に疲れやすい

脱抑制：物事の分別が付かない、我慢が出来ない

易怒性：怒りっぽくなる

意欲の低下：やる気がわかない、活気がなくなる

失語症：言葉や文字がでにくい、言葉や文字が理解できない

失行：ある状況のもとで正しい行動ができない（はさみが使えない等）

失認：身近なものやからだを認識できない

見当識障害：時間や場所の感覚がわからなくなる

障害は診察や入院生活よりもむしろ日常生活や社会活動の場面でよくみられやすく、退院後の生活や社会復帰の際に問題が生じてしまいます。高次脳機能障害は、外見上、障害が目立たず、周囲の人から理解されにくい現状があります。また、本人も正しい認識ができていないこともあり、周囲の人とトラブルを起こしてしまうこともしばしばあります。高次脳機能障害をもつ方が安心した社会生活を送るには、本人や周囲を取り巻く人々の障害への十分な理解が必要となります。

リハデイ石川
便り

リハデイ石川の敷地に、ご利用者様にお手伝いをいただきながらプランターに花を植えました。赤、オレンジ、紫など色鮮やかで綺麗な花が咲き、ご利用者様、来客された方や地域の皆様から、「綺麗だね」という言葉が多数寄せられるようになりました。

プランターが置かれたことで、雰囲気明るくなり、ご利用者様の笑顔が増え、体だけではなく、心のリハビリにもつながっているのかもしれない。これからも、皆が楽しい気分になれるような環境を作っていきたいと思います。



■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を
行っています**

**皮膚科の診療を
行っています**

- 健診**
- 一般健診
 - 人間ドック
 - 胃がん検診
 - 内視鏡検査
 - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

編集
後記

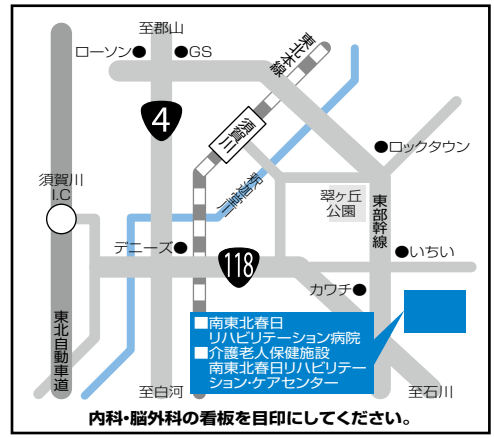
いよいよ夏本番となり日に日に暑さが増してくる時期ですね。私は夏が一番好きな季節なので暑さが増すごとに気持ちもワクワクしていますが、夏バテで体調を崩す方も多いのではないのでしょうか?ヒトは暑さに対して体温を一定に保とうとする為、いつも以上に体力を消耗してしまいます。しっかり食事を摂り、水分を補給して睡眠も十分にとることが大切です。夏バテ対策をしっかりしたうえで夏の暑さを楽しみましょう!

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。