



南東北春日リハビリテーションシヨン病院
介護老人保健施設 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
2009年8月

第57号

家庭の医学 脱水と熱中症

私達の体は、体温が上がると皮膚から熱を放出したり、汗をかいたりすることで体温を正常に保っています。気温が体温より高くなると空気中へ熱を放出しにくくなり、さらに湿度が70%を超えると汗をかいても蒸発しにくくなり、さらには発汗による体温調節も困難になり、体温を正常に保つことが出来なくなるのです。子どもは、体温調節も未熟であり、自分の体調の分からない時が多く、またお年寄りは暑さ、のどの渇きを感じにくくなるため、これからの季節は常に気を付けてあげましょう。

熱中症の予防

* 体調を整える

寝不足・体調不良・風邪気味等の時は外出を控えましょう。体力が低下しており、熱中症になりやすくなります。

* こまめに水分補給

喉が渴いたと感じたときは、既にかなりの水分が不足しています。ドリンクを持ち歩き、こまめに水分を補給しましょう。

(冷たい水を大量に飲むと、

胃痙攣を起こすことがあるため、注意が必要)

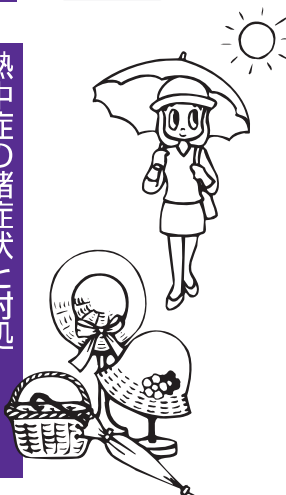


* レジャー・スポーツの必需品

タオルや冷たい水を入れた水筒・氷・保冷剤・スポーツドリンク・梅干しなどを持参すると良いでしょう。

* 服装に注意

通気性の良い服装と、日傘や帽子もうまく活用しましょう。



熱中症の諸症状と対処

● 熱痙攣

炎天下での運動や労働中に起こりやすく、汗とともに塩分が放出されるため、血液中の塩分濃度が低下して、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣(けいれん)が起こります。水やお茶でしか水分を摂らなかつた場合に起こります。麦茶と梅干しの組み合わせが効果的です。またスポーツドリンクを利用するのも手軽です。

● 熱疲労

発汗や水分不足によって起こります。いわゆる脱水症状です。大量の汗が出て、体温は平熱か高め、皮膚や顔色が青白くなります。倦怠感・めまい・頭痛・吐き気などが見られます。涼しいところに運び、少しずつ薄い食塩水やスポーツドリンクを飲ませましょう。

● 熱失神

暑さで皮膚血管が拡張し、血圧が低下する事で起こります。脳の血流が減少し、めまいや失神などの症状が現れます。仰向けに寝かせ、足を心臓より高くしましょう。

● 熱射病

体温の上昇により中枢機能に異常をきたした状態です。汗は出ず、皮膚は赤く、体温は39度を超える場合が多いようです。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が起こり、死亡率も高くなります。上半身が高く、なるように休ませ、首・脇の下・足の付け根など集中的に冷やす。水がなければ水を体にふきかけ風を送りましょう。応急処置とともに救急車の手配もした方が良いでしょう。



今月の目次

1 家庭の医学

2 イベントニュース

3 介護教室《排泄(うんこ)》

4 栄養だより

イベントニュース

フィッシュはどきどき

フィッシュとはより働きやすく、楽しい職場づくりを職員が行う事です。

4階の西病棟では、患者さんと職員で「花くす玉」を作り、退院する患者さんにメッセージを添えて渡しました。東病棟では退院する患者さんと看護、介護、リハビリの各担当スタッフが一緒に写真を撮り、メッセージを添えて退院日に渡しました。どちらも患者さんに喜んでもらうために行う行事で、仕事に対するモチベーションを高くしようと考える患者さんに渡しました。

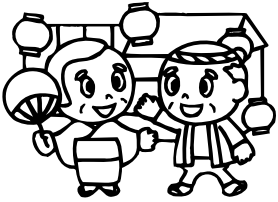
業務以外の事で患者さんと関わる時間が増え、お互いに笑顔が増えました。また、患者さんのレクレーションとしても行うことができ

夏まつり開催!

毎年恒例の夏まつりですが、今年は8月29日(土)に行います。時間は午後4時から6時です。

今年も職員による「YOSA KOI」や様々なアトラクションを用意しております。

屋台も出ていますので、お誘い合わせのうえ、皆様のご来場をお待ちしております。



夏まつり実行委員会
会長 廣木昌一

※当日は気温も高く、日差しも強いと風われますので、タオル、帽子等の準備をお願いいたします。



ました。ずっと残しておける物なので、退院後もこんな時もあったなと思いついてもらえる嬉しさです。今後も継続して、より働きやすい職場を作っていこうと思えます。

(1) 腹圧性

くしゃみや咳や笑うなどして腹圧がかかって不随意にもれてしまうものをいいます(骨盤底筋群の緩みによるもの)。出産後の女性や高齢者によくみられる失禁です。

(2) 切迫性

尿意は感じるが、トイレまで我慢できずにもらしてしまうものです。尿路感染や前立腺肥大の場合になりやすいです。

(3) いつ流性

尿閉のため膀胱が充満すると、容量を超えた分が出てしまいます。見かけ上は尿がでていても、下腹部が盛り上がっているような場合には、いつ流性の尿閉である場合があります。自分で訴えることができない方への注意が必要となってきます。ガスや便がたまって、尿道を圧迫して失禁する場合もあるので、便秘をしていないか観察する必要があります。

(4) 反射性

脳血管障害や脊椎損傷など、尿意を伝える神経の障害のために膀胱に尿がたまると反射的に膀胱が収縮して尿が出てしまう状態です。この他に、環境や情緒、精神的な要素が原因となる場合もあります。

失禁後のケアは、衣類や環境を清潔に保ち、濡れたままの状態にしないよう注意してください。褥瘡(じょくそう)、床ずれの原因になってしまいます。



次回は便秘についてです。

介護教室《排泄について》



前回に引き続き、今回も排泄についての紹介をしていきたいと思います。
まず、排泄の仕組みについてです。

排尿の仕組み

腎臓で作られた尿は、尿管を通り膀胱へ送られます。腎臓は、血液をろ過し、余分な水分や老廃物を尿にする働きがあります。膀胱に尿が約150～200mlたまると、その刺激が中枢神経や大脳に伝わり、尿意(排尿したくなる感覚)を感じるようになります。尿意を感じて、排尿のための一連の動作(トイレに行く、ズボンを脱ぐ、便器へ座る)が整うまでに、尿をもらさずに溜めることができ、環境が整うと排尿することが出来て「排尿をした」となります。成人の1日の尿量は、1000ml～1500mlです。正常な尿は、澄明な黄色から淡黄色です。

続いて、排便のしくみについてです。

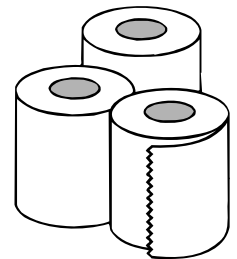
排便のしくみ

口から摂取した食物は、胃で消化され小腸で必要な栄養分や水分が吸収され、お粥のような状態で大腸に送られます。大腸でさらに90%の水分が吸収され、固形の便になります。便は通常、S状結腸にたまり、蠕動(ぜんどう)運動によって直腸に入り、直腸内圧がすすみ、この刺激が中枢神経から大脳に伝わり便意(排便したくなる感覚)となります。便意を感じて、肛門を緩ませ、腹圧がかかり便を体外へ排出すると「排便をした」となります。

便の量は摂取する食物の量や種類によっても異なりますが、通常1日100～250gで黄褐色の有形軟便です。

次に、排尿障害についていくつか紹介したいと思います。

「排尿障害」とは、腎臓で作られた尿がいったん膀胱に溜められ、いっぱいになったら体外に出されるしくみのどこかに、障害が起きてさまざまな症状が起きることをいいます。



排尿困難

排尿したい気持ちはあるが、スムーズに排尿できない状態をいい、一度の排尿に時間がかかったり、うんと力を入れないと排尿できないということもあります。また、尿が細く勢いがない場合も含まれます。

尿閉

膀胱に尿がたまっているのに、全く排尿ができない状態をいい、排尿困難がひどくなると、尿閉になる場合があります。8～12時間排尿がない場合は、医師に相談してみてください。

頻尿

排尿した直後に、また排尿したくなる状態を指します。一度の排尿は少なく、回数が多くても全体の尿量が増えるわけではありません。一度の排尿で、十分に尿が出きらない場合に、膀胱内に尿が残って、しばしば頻尿になる場合があります。利尿剤や、多飲によって頻尿が起きることもあります。

尿失禁

普通、膀胱に尿が溜まっても、自分の意思である程度我慢できるが、さまざまな原因で我慢できずに排尿してしまう状態を尿失禁といいます。



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

暑い日が続きます。夏バテで食欲がおちてしまいがちですが、トマト、かぼちゃ、なすなどの夏野菜がおいしい時期です。今回はトマトを使ったデザートを紹介します。サラダなど生で食べることが多いトマトですが、デザートで召し上がってみてはいかがでしょうか？トマトの赤い色はリコピンという色素。抗酸化作用があり老化防止にも役立つと言われていています。リコピンはトマトの色が濃いほど多く含まれます。

トマトのリコピン



～材料(5個分)～

- 中玉トマト……………5個
- 砂糖……………50g
- キルシュワッサー……………大さじ2
- 水……………1カップ
- ミントの葉……………5枚



作り方

- ①トマトは湯むきする。ヘタをくりぬき、十字に切り込みを入れ熱湯にサッとくぐし、冷水にとり、皮をむく。
- ②鍋に水と砂糖、キルシュワッサーを入れて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- ③②に湯むきしたトマトを入れ、弱火で煮汁をかけながら煮る。
(固めのトマトで10分。やわらかいトマトで7～8分)
- ④火を止め、粗熱をとる。さめたら蓋付きの容器に汁ごと入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

※キルシュワッサーはさくらんぼのリキュールです。ない場合は白ワインで代用して下さい。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	大越 透	高木 秀峯	大越 透	高木 秀峯	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	高木 秀峯
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～ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			隔週/南東北病院			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

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

編集後記

梅雨時期、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
 天気が悪いので外出する機会が減ってしまいがちな季節ですね。「雨の日は家でゴロゴロテレビでも見てみよう」と考える人も多いのではないのでしょうか？しかし、こんな時期だからこそ一歩外に踏み出してみてください。カエルやカタツムリなど晴れた日にはあまり見ない生き物が見れたり、色鮮やかな傘が町にあふれた景色が見れたり、ちょっと考え方を
 変えるだけで新しい発見があるかもしれませんよ。(杉吉豆平)

■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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279	
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297	春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278	

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 [ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com](http://www.kasuga-rehabili.com)

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

