

こんにちは 訪問看護です！！

第3号
平成25年7月
訪問看護ステーション
かわもと



利用者さま、スタッフで七夕飾りを作りました。

「熱中症」に注意！

今年も厳しい暑さが続きそうです。昨夏の川本町の気温を気象庁ホームページ（日ごとの値）で調べてみたところ、7月の平均気温は20.8～28.8℃、最高気温は36.6℃、8月については、平均が23.8～29.3℃、最高は36.8℃とありました。また、昨年の7～8月において、最高気温が25℃を下まわった日は、わずか2日ほどで、それも24.4～8℃と連日猛烈な暑さでした。今夏も気温は高まり、早くより熱中症の注意喚起がされています。

消防庁の統計報告によると、昨年の7～9月に島根県内で熱中症により救急搬送された方は415人、そのうち重症者が14人、亡くなられた方は3人おられます。川本消防署にお聞きしたところ、川本町でも昨年7～8月に熱中症などによる救急搬送は8件あったそうです。

熱中症については、裏面に詳しく掲載しています。熱中症についてよく理解していただき、しっかり予防し、今年の暑い夏を乗り切りましょう。

こんにちは、訪問看護です。おじゃまします。



かんごろうじいさん

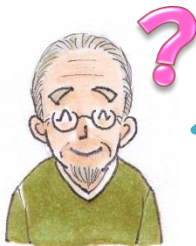
よお来てくれたのお。楽しみにしておったんじゃ。

こんにちは、かんごろうさん。
主治医の先生から指示書をいただきました。
高血圧や肺の病気がおありですね。これから週1回訪問して、体の様子をみさせていただいて、療養のお手伝いをしていきますね。



よろしく頼むわい。

体調はいかがですか。
まずは、血圧や体温を測りますね。



この器械は初めてみるのお。



これを指にはさむと、血中の酸素の濃度を知ることができます。
上の数字がその濃度で、ちなみに下の数字は脈の数です。濃度は96%以上を正常とします。93%は酸素が不足気味ですね。
病気やご高齢のため肺の働きが悪いのかも。





ようわかるんじゃの。ときどき息切れすることがあるんじゃ。

かのごろうさんのご病気からすると、息切れしたときの対処や普段の生活の仕方をお話ししたり、あるいは呼吸する力を鍛える訓練などしていったほうがいいですね。

訪問看護ではそういった指導もしています。



例えば、呼吸する力が弱っている方は正しい呼吸方法を身につけることで効率の良い呼吸ができます。

息を吐くときは…
口すぼめ呼吸



ろうそくの火を消すときのように
口をすぼめる

息を吸うときは…
腹式呼吸



鼻から息を吸ってお腹を膨らませる

呼吸のリズムは、ゆっくりと、
1,2,3,4で息を遠くに長く吐きましょう。
十分に吐き出すことで楽に息を吸うことができます。



酸素の値が98%に上がりましたね。

なかなか難しいの。長生きできるように、ようみてもらって、いろいろ教えてもらおうか。



～熱中症を防ぐために～

去る5月22日、川本町すこやかセンターにて熱中症予防講演会があり参加してきました。当日は5月とはいえ、テーマにふさわしい暑さで、地域の方が多く参加されており、関心の高さがうかがえました。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなかったりすることにより、体内に熱がこもり様々な症状（めまい、筋肉痛、多汗、頭痛、吐き気、だるさなど。重症になると意識障害）をおこす病気です。

ご高齢の方は暑さを感じにくく、汗をかきにくいいため、
自覚がないのに熱中症にかかる危険性があります。



熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
知らないうちに室温が高くなっていたりします。暑さに強いのではなく鈍いのかも。
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
直接体に風が当たることや体を冷やすのが嫌だからと、部屋に熱をこもらせないで。
- こまめに水分、塩分を補給しましょう。
のどの渇きを感じなくてもこまめな補給を。トイレが面倒と思わないで。
- 外出の際は日よけ対策、涼しい服装を。日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。



編集後記

今年も、七夕の彦星と織姫は出会えたでしょうか。
利用者さま・ご家族さま、七夕飾りにご協力していただき
ありがとうございました。
「短冊を書くのは何年ぶりかしら・・・」「何を書こうか」と
はなしながら書いていただきました。皆さまの願いが叶いますようお祈りします。
七夕が過ぎ梅雨が明けると夏本番です。よく食べ、よく寝て元気に過ごしましょう。

あついワン



海堀



お問い合わせ
訪問看護ステーションかわもと
TEL(0855)72-2636 FAX(0855)72-2640

