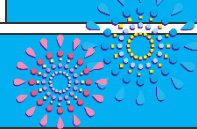




～ 夏が来れば… ～



「夏がく～れば思い出す」と来れば「井みずばしょうの花がら」と歌ってしまいそうになりますが、今回は歌ではありません。

Aさんは高血圧で通院されておりました。時々お薬の飲み忘れがあるようで、受診されると142/82～158/88と決して上手くコントロールされているとは言えませんでした。

○年7月○日、Aさんに頭痛とこむら返りが出現するようになりました。我慢されて2日後に井上医院を受診されました。

受診されたときの血圧はなんと！52/42とショック状態ともいえる血圧でした。意識ははっきりされており、何とか歩いて来院されました。心電図検査などを施行させて頂き、中等度熱中症と考え、すぐさま点滴を開始しました。胃腸炎などの患者さまにさせて頂く点滴の速度の倍ほどの速さで点滴をいたしました。1000mlの点滴終了後には血圧は88/50まで上昇しました。経口補水（飲む点滴）をお勧めして帰宅して頂きました。

翌日は来院されませんでした、「水やジュースを飲んでももどすし、仕事に行っても5～10分間も立ってられない状態だった。」とのことでした。

翌々日には当院を受診して頂きました。受診時には血圧72/42と低下されており、2日前に実施させて頂いた血液検査の成績もとても悪く、救急車で病院に行って頂きました。

病院ではその日のうちに5000mlの点滴を施行されました。翌日には血液検査成績も改善され6日目に退院となりました。

そのAさんは、8月○日にも、「昨日から吐き気、頭痛がして、体がだるい。ポカリスエット®を1リットル以上飲んでいる。」と訴えて来院されました。血圧は102/62と再び低下しておられます。すぐさま点滴を施行させて頂き症状もよくなり帰宅して頂きました。

次のページに熱中症のあれこれを記載しておりますが、Aさんの病状は典型的な熱中症です。熱中症対策として摂っていただく水分の成分が重要です。

熱中症での死亡は1年間に1000人を超えています。不幸な事態にならないように、十分な対策でこの暑い夏を乗り切りましょう！！

(井 上)



～熱中症を予防しよう！！～

夏というと、炎天下や高温多湿下で起こる熱中症が心配な季節です。熱中症とは体の中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ず体内に熱がたまる状態の事です。熱中症の予防に大事なものは『水分補給』と『体の中に熱をためない事』です。



熱中症の症状

【軽症～中等度】

めまい、多量の発汗、体温の上昇、筋肉痛、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐など

【重症】

高熱、けいれん、意識障害など

予防対策

- ◇ 炎天下や暑い場所での長時間の作業、運動は出来るだけ避ける。
- ◇ 畑仕事は涼しい朝のうち、または夕方以降にする。
- ◇ 外出時は帽子、日傘を使いなるべく直射日光に当たらないようにする。
- ◇ 室内でも風通しをよくするためにもエアコン、扇風機を使用する。
- ◇ 通気性がよく速乾、吸湿の衣類を着用する。
- ◇ 喉の渇きを感じなくても30分おきくらいに少しずつでも水分を摂る。
- ◇ ポカリスエットなどスポーツ飲料は糖分が含まれており摂り過ぎに注意。飲む点滴といわれているOS-1がお勧めです。
- ◇ 保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷やす。(首、脇、そけい部を冷やすと効果大)
- ◇ 水分と共にミネラル・ビタミンを含んでおり熱くなった体を冷やす効果のある夏野菜を摂りましょう。

熱中症 予防

気をつけていても熱中症の症状が出てきた場合は水分を出来る限り摂り、体を冷やして下さい。服をゆるめ、靴下、靴などの脱ぎ体内の熱を逃がしましょう。それでも症状が改善しない時は医療機関を受診して下さい。痙攣や意識障害が出てきた場合は救急車を呼びましょう。

是非お試しください！

熱を取る作用のある野菜などを摂りましょう。

きゅうり、ナス、ゴーヤ、レモン、ユキノシタ、スイカ
【ユキノシタ、レモン】

炎天下で作業したり、体に熱が入って熱さが取れないような時にかんでいると熱がすーっと抜けていく感じになります。

【ゴーヤ】

種とワタを取り、細く刻んで塩もみした後、熱湯をくぐらせて氷でキンキンに冷やした物を夕食に一口食べると体が冷めて熱帯夜のような寝苦しい日もよく眠ることが出来ます。

味付けはしょうゆ、鰹節など好みでよいです。

熱を取る作用のある物は、旬の野菜をしっかりと入れた汁物などと一緒に食べると野菜のファ



イトケミカルの力が出て、相乗・中和の効果があります。

※ファイトケミカルとは、いま注目の野菜などに含まれる化学成分で抗酸化作用、免疫力アップの手助けをするといわれている。

★ 暑さ対策レシピのご紹介「ラタトゥイユ」★

【材料】

ナス 1本 / ピーマン 3個 / かぼちゃ 200g
トマト 3個 / さやいんげん 50g / パプリカ 1個
にんにく・唐辛子・油・塩・こしょう



(材料は全部揃えなくてもいいですし、とうもろこしなど旬の野菜を入れても大丈夫です。)

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ナスは1センチ位の輪切り、ピーマン・パプリカは縦半分切って種を取りもう半分に切る。かぼちゃは3センチ角にして1センチくらいの厚さにする。
- ② 鍋に油をしきニンニクと唐辛子を炒めて香りが出たら玉ねぎを炒めていく。玉ねぎに火が通ったらほかの野菜をいれて塩とコショウをかけ、ふたをして10～15分蒸し煮にする。味が足りないようなら、塩を足す。

★ 職員紹介 ★

5月16日付でカーサから医院に異動となりました。1日も早く業務に慣れ、来院の患者様、在宅療養されている患者様に安心と安全、安楽をご提供できるように頑張ります。皆様、どうぞよろしく願いいたします。



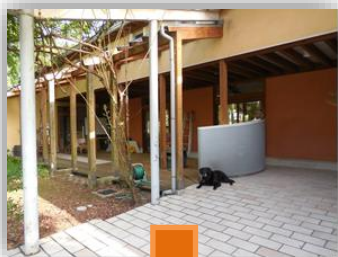
★ お知らせ ★

5月末より産休に入っておりました高田看護師が7月4日に待望の第3子を出産しました。超ビックな元気な男の子です。しばらくは、育児休暇をとり3人の子供たちの育児に専念します。

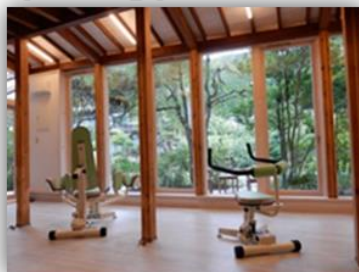
～ デイケアセンターCasa 便り ～

カーサトレーニングルーム完成しました!

【Before】



【After②】



【After①】

ご利用者様は毎日新しいトレーニングマシンで頑張っています。手・足・腰回りの筋力を鍛えて元気で健康な体作り!



Let's コグニサイズ! ～脳は使わなければ衰えます～



年齢を重ねると、毎日の生活に刺激が少なくなります。そこで、普段とは違う運動をしながら頭を働かせることで脳を活性化させ、認知症を予防するコグニサイズという運動を始めることにしました。

例えば、『散歩しながら100から7ずつ引き算をして、答えを声に出しながら歩く』というコグニサイズがあります。

待合室を読まれている皆様も一度挑戦してみてください??

★ 職員紹介 ★

今年は4月に4名、6月に1名の職員が新たに入職しました。5名とも見た目はフレッシュですが、経験豊富な職員ばかりです。このフレッシュな気持ちとパワーをもらい、全職員協働して、利用者様の日常生活の向上を支援して行きたいと思っております。



千田 和幸 理学療法士



松岡 幸江 作業療法士



林 侑希恵 介護福祉士



田中 健次 看護師



秋山 綾香 補助員

～夏季休診・休業のお知らせ～

井上医院の夏季休診

8月13日(土)通常午前診療
8月14日(日)休診日
8月15日(月)夏季休診
8月16日(火)通常診療

お薬等が必要な方はお早めにお申し出ください。

通所リハビリ Casa の夏季休業

8月13日(土)通常営業
8月14日(日)休業日
8月15日(月)夏季休業
8月16日(火)通常営業

編集後記

いよいよ暑い暑い夏の到来です! 年々暑さが厳しくなっているように思います。暑さで食欲も無くなる時期ですが、十分な栄養と休養、水分を上手に摂り、この厳しい夏を元気に乗り切りましょう!!

(上村・森本)

