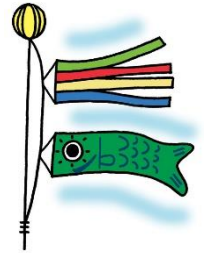


そよ風荘だより

2023年5月390号

新緑のきれいな時期となりました。これから暖かい日が多くなり、すがすがしい季節となりますが、寒暖差が大きいですので体調管理には気を付けてお過ごし下さい。管理栄養士による「熱中症について」のお話しと4月のフロアのご様子をご紹介します。



熱中症について

熱中症…高温環境にいてことで体温の調節機能が低下し、身体にさまざまな異常が起こる状態

●症状…熱中症は重症度によって症状が変わります。重症度別の症状は次のものです。

軽度	中等度	重症
めまい 筋肉痛 こむら返り 発汗 皮膚の張りの低下	頭痛 発熱（微熱） 嘔吐 倦怠感 脱力感 口渇感（口の中の渇き） 集中力や判断力の低下 頻脈（脈が早くなること）	眠気 意識障害 発熱（高熱） 全身の痙攣 活動量の低下



●原因…汗の量や皮膚の血の巡りの量を増減させて、体温を一定に保っています。体温が上がっても、発汗することで、体温は正常な範囲に戻ります。しかし、体温が高くなる状態が長く続くと、体温維持の機能が低下し、体内に熱がこもってしまうことで熱中症になります。

▶熱中症になりやすい環境

- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風通しが悪い

●熱中症になりやすい人

- ・水分が十分に摂れていない人
- ・子ども…運動が原因になりやすい
- ・高齢者…生活環境の問題から起こるケースが多い（例：エアコンをつけない、水分をあまりとらない等）

●熱中症の対策

熱中症の治療は「**身体の冷却**」と「**水分・塩分の補給**」です。軽症の場合は、涼しい場所で身体を休めて、口から水分・塩分を摂取すると、数十分でよくなることが多いです。中～重症は重篤な状態になりやすく、無理をせず、病院や近くの人に助けを求めましょう。

対策ポイント！！

- ・熱中症になりやすい状況を回避する…熱中症をおこしやすい場所を避ける。
- ・こまめな水分補給や食事摂取…大量の汗をかいている人は水分だけではなく塩分も喪失しています。水分だけでなく塩分も同時に補うことが大切です。経口補水液やスポーツドリンクが効果的です。
- ・火照った体を冷やす…クーラーのきいた場所や、風通しのよい涼しい場所に移動し、大きな血管が通る部位を冷やすとよいでしょう。
【後頭部、首の両側前よりの場所、わき、鼠径部（足の付け根）等…】
- ・暑さ対策グッズの取入れ



参考資料：MEDLEY(<https://medley.life/diseases/54ee8da0d05b85100190f796/>)

栄養課 管理栄養士 大住

3F入所フロア

4月12日（水）にお誕生日会にてお花見レクを行いました。年々桜の見ごろが早くに迎え、葉桜になってしまいましたが、フロア内では桜の飾りつけが満開で綺麗に咲いています。そんな春満開のフロアで記念撮影をした後、パターゴルフにチャレンジして頂きました。皆様なかなかの腕前で穴を目がけて集中してボールを打っておられました。オヤツは、イチゴのケーキ三種盛りを提供させて頂き、甘酸っぱい味に春を感じて頂けたのではないのでしょうか。（前中伸）



4F入所フロア

4月19日（水）4月のお誕生日会を行いました。今月の写真撮影会では外に出て桜をバックに撮影したかったのですが、暖かな日が続いたことで桜の開花が早まってしまいました。お花見の雰囲気味わって頂きたく、お手製のしだれ桜を背景に、お団子を手にされ撮影を行いました。春の季節を楽しみながら皆様のいいお顔が見られ嬉しく思いました。ボードゲームを楽しんで頂いた後ケーキとミルクティーを召し上がって頂き、皆様大変喜ばれていました。（西村、平井）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781