



そよ風荘だより

2026年
第427号
6月発行

あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。体調を整えてお過ごしください。
管理栄養士による「熱中症・かくれ脱水について」のお話と5月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

栄養課から — 熱中症・かくれ脱水について —

熱中症とは？・・・高温環境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(口の中の渴き) 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



●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。水分と塩分を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…ミニ扇風機や冷感タオルなどを使用



かくれ脱水とは・・・脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態を指します。脱水症になりかけているにもかかわらず本人や周囲がそれに気付かないことが多いため、身体の小さなサインに注意しましょう。

●**かくれ脱水チェック**・・・次のような症状が少しでも見られたら、かくれ脱水を疑いましょう。

手足	<ul style="list-style-type: none"> ・爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない ・手の甲をつまんで離したとき、盛り上がった皮膚がすぐに元の状態に戻らない ・手足が冷たくなっている 	
口	<ul style="list-style-type: none"> ・口内が乾燥している ・舌が白く覆われている ・舌がいつもより赤い ・舌の表面にひび割れがある 	
尿	<ul style="list-style-type: none"> ・尿の色が濃い ・排尿の回数がいつもより減っている 	



●脱水予防 ～適した水分を取ろう～

体調や環境に合わせた水分の選択をすることで水分の吸収率はアップします。流れる程の汗をかいた場合、発熱や下痢などがある場合は、身体から失われるミネラルや塩分、糖分などを補うためにスポーツドリンクを選択しましょう。それ以外の場合は、食事がしっかり食べられていれば、スポーツドリンクを飲むことで塩分、糖分が過剰となる場合があるので、水かお茶が適しています。

発熱・下痢など	食欲	運動の程度	適した水分
なし	あり	散歩程度の軽い運動	水かお茶
なし	あり	流れる程の汗をかく運動	スポーツドリンク
なし	なし	なし	
あり	あり、なし	なし	

栄養課 管理栄養士 大住

3階入所フロア

5月20日（水）お誕生日会を行いました。ゲームは輪投げをしました。大きい数字に入ったら笑顔で喜ばれていました。みんな楽しくゲームに参加されていました。おやつにケーキ、ミニパフェと紅茶を提供すると美味しかったと話されていました。すごく楽しい誕生日会になり良かったです。 榎本



4階入所フロア

5月7日（木）利用者様に鯉のぼり作りをして頂きました。ご自分の好きな色を選んで頂いての作成で同じ形でもそれぞれ個性豊かな鯉のぼりとなりました。風薫る5月、爽やかな青空が広がる令和の空には鯉が泳いでいる風景が見られませんが、そよ風荘4階では利用者様が丹精込めて作った可愛い鯉たちが悠々と泳いでいます。おやつでは色んな種類のお菓子を召し上がって頂き「たまにはこんな物もいいね♡」と大好評でした。 石之



医療法人南風会 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 FAX 0747-53-2066

