



ハイセイ訪問看護だより ～ひまわり～

第9号 平成25年7月発行

熱中症を予防して、元気な夏を！

熱中症とは？

熱中症は、気温が高くなることにより、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、身体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。熱中症患者のおよそ半分が高齢者なので、特に注意が必要です。

日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。この時期、『いつでも・誰でも・どこでも』起こる危険性があると思って日頃から気をつけましょう。

予防法

①こまめに水分補給(塩分、電解質補給も必要)

- 普通に食事が出来ていて、たくさん汗をかいていない時は水や麦茶でOKです。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンク(ポカリスエット、アクエリアス、OS-1など)の方が良いです。
 - 塩分補給にアメタイプ(熱中症アメなど)もありますが、食べすぎには注意が必要です。4粒でスポーツドリンク1リットル分に相当し、水分と一緒に摂ると効果的です。
- 【目安】コップ1杯程度の水+1粒(*心臓、腎臓の悪い方、糖尿病の方は主治医に相談して下さい)
- 水分の多い果物、プリン、ヨーグルト、アイス、ゼリー等も加えて食べてみましょう。
 - 外出時も忘れずに飲み物を携帯しましょう。
 - 夜間も水分補給が出来るように、手の届く距離に飲み物を置いておきましょう。



②エアコンを上手に活用し、暑さを和らげる

- 気温30℃以上、湿度70～80%でもっとも熱中症を起こしやすくなります。
- 室温30℃以下、湿度70%以下に保ちましょう。家の中に温度、湿度計を置いて測ってみましょう。最近時計についているものも多く出ています。
- エアコンの冷房自動設定を使ってみましょう。一定の温度が保て、冷やしすぎの予防が出来ます。28℃自動設定では節電にもつながります。切ったり、入れたりするよりも継続して使用の方が節電になります。
- 雨の日は除湿(ドライ)モードが良いです。
- 扇風機と一緒に使用することで空気が動き効果的です。



③バテない体づくり(栄養補給と運動)

- 3食バランスよく食べましょう。
- 食欲が無いとき、少ない量で栄養補給が出来る栄養補助食品を利用してみましょう。ドラッグストアで購入できるもの…例)カロリーメイト、ウィダーインゼリー等 病院の売店やヘルプステーションで購入できるもの…例)エンジョイクリーム、エンジョイゼリー等
- 朝・夕の涼しい時間帯に散歩したり、家の中で行える運動を続けましょう。



★夏場に起こしやすい皮膚トラブル★

夏は気温も湿度も高くなり、汗をかいたり、薄着で肌の露出が増えたり、紫外線が増えることによる皮膚トラブルが気になる季節です。しかも蒸し暑い環境で症状が悪化しやすい季節でもあります。

今回は代表的な『あせも』と『水虫』の原因や種類、予防についてご紹介します。

あせもとは？

あせもとは、汗疹(かんしん)と呼ばれる皮膚疾患で、発汗によって、小さな水泡や発疹ができる事です。あせもは汗の出口(汗孔)が詰まることによって発症します。汗の出口が詰まると、汗は皮膚の内部にしみ出して炎症が起きます。

予防法

- 濡れたタオルで拭いた後、乾いたタオルでこまめに拭く→可能であればシャワーを浴びる
※過度にシャワーを浴びないこと！(シャワーの浴びすぎは、皮膚が刺激を受けやすくなり、湿疹が生じやすくなります)
- 吸湿性の高い木綿や速乾機能のある素材を使った衣類を身につける
例)裏が綿、表がポリエステル、あるいはその逆など
- エアコンや除湿器を上手に活用して、室温や湿度を調整する
- アイスノン等で寝汗を防ぐ→顔・首・頭部にあせもが出来やすいなら、寝る時使用するのもオススメです
- ベビーパウダーを使う→ベビーパウダーは治療薬ではありません。使用する際は十分に皮膚の水分を拭き取り、少し乾燥した時に使用しましょう。
※濡れた状態で使用すると、パウダーが汗孔や毛穴がふさがれてしまい逆効果です！



訪問看護ステーション スタッフおすすめ

風とおる敷きパッド

実際に使用されている方のご家族の声(M様)



毎日発汗があり、1～2回体拭きや更衣をしていたのが、この用品を使用してから肌がサラッとして、ケアが減り良かったです。マットは洗濯でき、タイマーが使えるのも利点です。

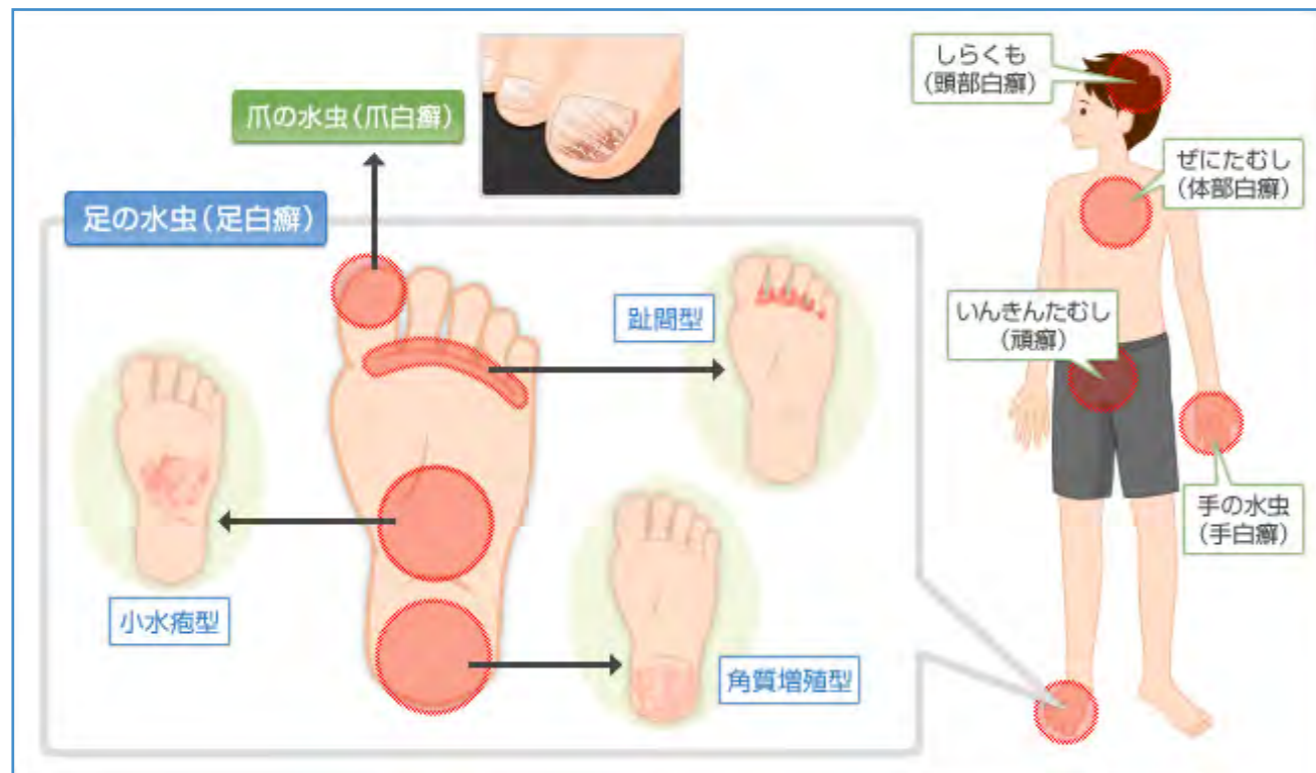
熱も湿気もこもらず、朝まで快適です！
詳細は訪問看護スタッフまでお気軽にお問合せ下さい♪

水虫について

原因 水虫はカビの一種である白癬菌が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。この白癬菌は、高温多湿の環境を好みます。また、皮膚表面の汗や汚れが残っている場所にも白癬菌が繁殖しやすくなります。

白癬菌は、水虫にかかった人の皮膚から剥がれ落ちる角質の中にも生きていますので、それを素足で踏んだりして菌が付着することにより感染します。

種類



画像引用：第一三共ヘルスケアホームページ

水虫の中でも主なもの

- 爪の水虫(爪白癬)：手・足の爪に出来、爪が白や黄色く濁ったり、ぶ厚くなるもの
- 足の水虫(足白癬)：趾間型(しかんがた)と呼ばれ、最も多いタイプ。足の指の間に出来でき、赤くジュクジュク→白くふやけてぶよぶよになる
- いんきんたむし(頑癬)：多くは太ももの内側に出来る。赤色の斑点が現れ、かゆみが強い

予防：日頃から出来る予防法とは？

毎日の入浴が難しければ、大きめのたらいや洗面器等で手や足を洗う(手浴、足浴)
陰部を洗う(またはオシリ拭きで拭く：1回/日)
※洗う際は、弱酸性の石鹸で優しく丁寧に！
※洗ったら、きちんと拭いて、しっかり乾かす！

ムシにくく、吸水性のあるオムツを使う

吸水性の高い寝衣や通気性のある寝具を選ぶ



※乾燥させるため、ベビーパウダーを使う。ただし、つけ過ぎには注意！水虫になってしまったら使用してはダメ！

※乾燥させるためオシメ交換後、少しの間オシメを開けておく

※通気性の高いマットレスに替える

※指の間にティッシュを挟む→手の握り棒(ガーゼにお茶のティーバッグを包んだり、ガーゼハンカチ)を使う。介護用品として購入出来るものもある(写真)。時々交換した方がよい

※5本指靴下を履く

※枕やクッションなどは、定期的に乾燥、もしくは交換した方がよい



New Face



ふじた せいこ
藤田 征子(言語聴覚士)

この春より、訪問看護ステーションでお世話になっています、言語聴覚士の藤田です。
訪問看護は初めてで、色々不慣れなこともあると思いますが、ご利用の方々にとってより良いサポートが出来るように頑張りたいと思います。
宜しくお願いします。



たなべ のりこ
田邊 範子(看護師)

6月より訪問看護ステーションで勤務しています。今までは病棟勤務でしたので、何かと至らない点があるかと思いますが、スローペースですが頑張りたいと思います。
宜しくお願いします。
(辰年・A型・独身・岡山市南区在住です♪)



しらが ゆうすけ
白神 侑祐(理学療法士)

5月より、訪問看護ステーションに異動となりました。理学療法士としては3年目で、2年間は病棟で勤務していました。バレーボールをしていた為身長が183cmと高めですので、それを目印に皆さんに早く覚えて頂けるよう頑張っていきたいです。
宜しくお願いします！