

高野町立高野山総合診療所

# 通所リハビリだより (夏号)

残暑厳しい折、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。

今年の夏は、コロナの影響で家族・親戚・友人等と過ごすことが出来な  
かった方もたくさんいらっしゃると思います。

せっかくの夏なのに……

どこにも行けない……

しかし、みなさんの自粛による行動が高野町のコロナ感染の抑制につ  
ながっています。

当リハビリにおいても安心・安全を心がけ、皆様の支えになればと  
思いますので、一緒に頑張っていきましょう！！

## 看護師による知ってほしい病気「熱中症」



皆さん熱中症って夏だけと思いませんか？

熱中症は、夏だけではなく1年中かかる可能性があります。

まずは、熱中症の段階表で確認しましょう。

分類	症状	対策
I度 軽度	<ul style="list-style-type: none"><li>◆めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。</li><li>◆筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。</li><li>◆大量の発汗</li></ul>	すぐに涼しい場所に移してから だを冷やし水分・塩分を与える
II度 中度	<ul style="list-style-type: none"><li>◆頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 からだがぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”と言われていた状態です。</li></ul>	自分で水分・塩分をとれない場合は、 <b>すぐに病院に搬送する</b>
III度 重度	<ul style="list-style-type: none"><li>◆意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある。真直ぐ走れない・歩けないなど。</li><li>◆高体温 からだに触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”といわれていたのがこれに相当します。</li></ul>	すぐに病院に搬送する

この表のように、熱中症は、軽い症状から命にかかわる重症なものまで、段階的にいくつかの症状がみられます。軽いものでは、立ちあがったときなどのグラツとする立ちくらみや、呼吸や脈が速くなる、くちびるのしびれなどがあらわれることがあります。また、大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。ほかにも、脱水症状によってだるさ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が見られることも。

さらに症状が進むと、40度以上の高熱、意識障害、けいれん、異常行動などを起こすことがあり、この状態を熱射病といいます。脳内の温度が上昇することで中枢神経に異常が起こり、からだのさまざまな臓器に障害が出て、命を落とすこともある危険な状態です。

熱中症になっても、軽症のうちには体温が高くないこともあります。ただし、最初は軽症でも、放置するとあっと言う間に重症化することもあるため、油断は禁物。

「熱が高くないから」大丈夫と思わず、ほかのからだの症状をよく観察しましょう。

「おかしい」と感じるがあったらまずは体温を測ることをおすすめします。ふだんより1度以上高い場合は要注意。涼しいところで横になるなどしてからだを休め、熱が下がるまで様子を見ましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本の実践が求められています。

- 1, 身体的距離の確保
- 2, マスクの着用
- 3, 手洗いや「3密(密集、密着、密閉)」を避ける

夏を過ごすにあたり、例年よりいっそう熱中症にも注意いただき、新型コロナウイルス拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

### (1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合に比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負担の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

マスクを着用すると熱中症になりそう...

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
**1.2L(2リットル)**を目安に

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

## (2) エアコンの使用について

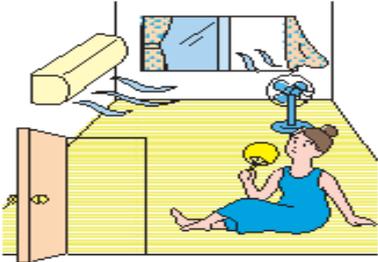
熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけの換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行なう必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

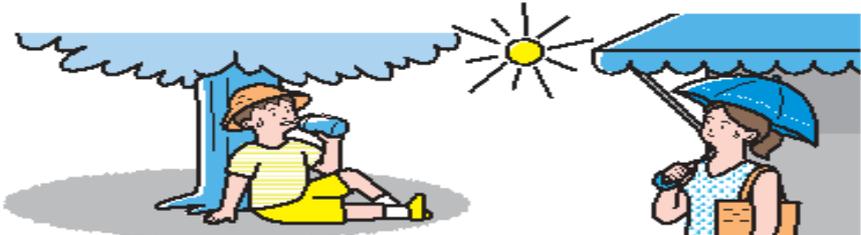


## (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

### 暑さを避けましょう

- ・**涼しい服装**、**日傘**や**帽子**
- ・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



#### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックが重要です。

これからは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

### 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）



水分補給は忘れずに!

- 毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- 体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

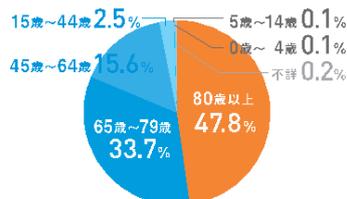
### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は**真夏日(30℃)から増加**  
**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

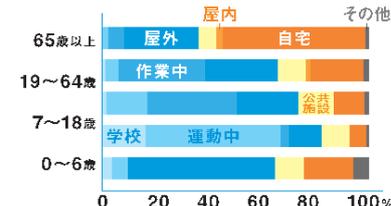


出典：「熱中症による死亡数」人口動態統計2018年 厚生労働省

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」玉立環境研究所 2009年

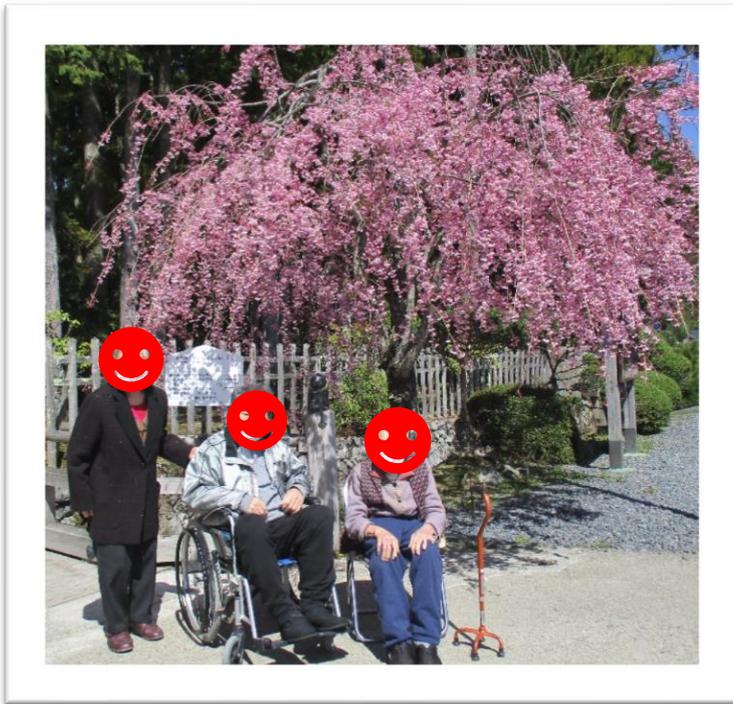
高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

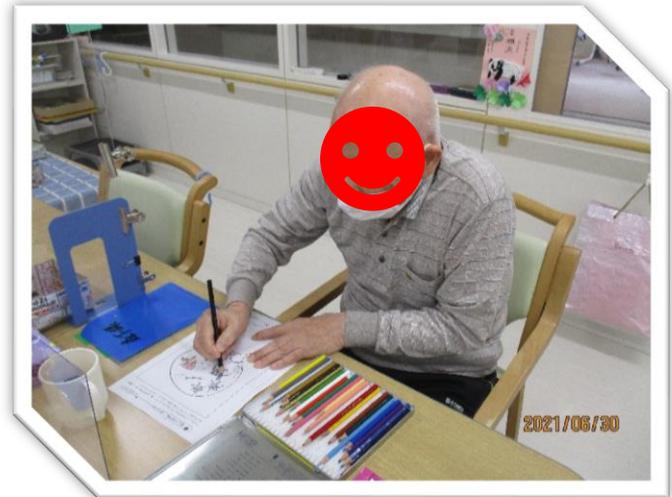
**高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

通所リハ活動写真集📷

金剛峯寺前の桜をバックに記念撮影



季節の塗り絵 指と頭のストレッチ!



レッツ クッキング🍓 パフェを作りました～。おいしかったよ♡



花びら 1枚1枚丁寧に作りました



弘法大師と大塔



鯉の滝登り 鯉の模様を丁寧に貼り付けます。



デイルームでの作品です。  
ひまわり、トトロ 可愛いですね 🌻



今年の七夕は雨でした・・・。1年に一度の出会いができませんでした。  
なので、皆さんと一緒に「織姫と彦星」をあわせることにしました(◡>◡<)。💎♡



卒業された記念にハイチーズ 😊



高野山総合診療所においての、苦情や家族様、利用者様のご相談をお聞きいたします。

担当：事務長（<sup>なわしろ</sup>苗代）まで ☎ 0736-56-2911