



アイリスちくさ内山 便り

平成30年
7月発行



今年の夏は格別に厳しいように感じられますが、ご体調はいかがでしょうか。

消防庁より今年も夏が始まる前に熱中症で救急搬送された人の数を統計で発表されていました。

それによりますと、夏を前にして、全国で実に5,508人(6月4日～7月1日)もの人が救急搬送されています。(5月25日～7月1日の一週間で3,473人)これからの夏にかけて、お年寄りやその家族に向けて、熱中症への注意喚起が急がれます。

また、室内でお年寄りを襲う「かくれ脱水」というものがあるようで、人間の身体は気温が高くなると汗をかくことで、内部の熱を外に出そうとします。水分を補給せずにそのまましていると、体内の水分が失われ脱水状態になる。これが熱中症のプロセスですが、その最初の段階には必ず、「かくれ脱水」があります。

かくれ脱水は自覚症状がありませんが、そのまま放置すると、めまいや立ちくらみ、足がつるなどの症状が現れ、水分が外に排出。そうすると汗もストップし、体内に熱がこもることで体温が上がり、意識障害を発症するなど、重篤な熱中症に至るのです。

また、かくれ脱水が原因で起こるといわれる症状に、夏バテがあります。発汗などで体液が減ったり、食欲が落ちたりして体液が減ると消化管への血流もダウン。そうすると消化吸収がスムーズに進まなくなり、栄養素が取れなくなり、疲れやすくなります。そうすると、消化器の血液量が減って食欲も減退。食が細くなると、さらに栄養素が足りなくなり...、という悪循環がおき、最終的には体液も減少して、脱水症状へと近付いていくのです。

毎年、耳にタコができるほど、テレビや周囲から聞いているかと思われるのですが、「暑い季節は起床時から寝る前までにとにかくこまめに水分補給に心がけてください。」



梅雨の晴れ間の散策



アイリスで収穫した枝豆。満面の笑みありがとうございます。



ニチイキッズの園児との交流

アイリスで開花させたゆりの前でポーズ



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858