



アイリスちくさ内山 便り

令和元年
7月発行



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

新しく年号が変わったばかりの令和元年5月の25日、26日は全国各地で30℃を超える真夏日となったほか、北海道の佐呂間町では気温が39℃を超える猛暑日となったことは記憶に新しいかと思えます。

また、梅雨に入ったものの、ここ名古屋ではカラッとした晴天に心地よい風が吹くなど過ごしやすい日もあり気温の変化が大きかったですよね。

そんな変化が大きかった気候から、今度は蒸し暑く寝苦しい気候になってくることから、今年も熱中症、脱水症の注意喚起をさせていただきます。

熱中症や脱水症を起こしやすい理由はいくつかありますが、中でも大きな理由としては、高齢になると体内で保有できる水分の量が減ってしまうため子どもや成人よりも早く脱水症状になってしまうのです。

また、高齢になってきますと感覚機能が低下し「喉が渴いていることを感じにくい」ということがあります。とくに認知症の方の場合は、水分を摂取することを忘れてしまう可能性もあるため、注意が必要です。

毎年、耳にタコができるほど、テレビや周囲から聞かれているかと思われませんが、「暑い季節は起床時から寝る前までとにかくこまめに水分補給に心がけてください。」



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