

外来より



～熱中症を防ぐために～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

熱中症とは・・・

※高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症の予防

《 水分・塩分補給 》 ・こまめな水分・塩分の補給

熱中症患者のおよそ半分は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する調整機能も低下しています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。



《 熱中症になりにくい室内環境 》

・扇風機やエアコンを使った温度調節や、室温があがりにくい環境の確保

《 体調に合わせた取り組み 》

・こまめな体温測定 ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによるからだの冷却

熱中症になったときの処置は・・・

・涼しい場所へ避難させる
・水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識が無い場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

・衣服を脱がせ、身体を冷やす



院長より

熱中症の症状の特徴と種類

乳幼児は思春期小児・年長時に比し、過重な運動を回避しやすい反面、口渇に鈍感で、自ら高温環境から避難することが困難で、体温調節力が劣ります。日本神経救急学会では熱中症を重症度別に軽症からⅠ～Ⅲ度に分類しています。Ⅰ度は、深部体温38℃までで、筋けいれん・立ちくらみの臨床症状を呈し、このなかに従来の熱失神、熱けいれんが含まれます。

Ⅱ度は38～40℃で、Ⅲ度は40℃以上です。ただしそれらは連続性を有するものとされています。海外ではheat stress (Ⅰ度)、heat exhaustion (Ⅱ度)、heat stroke (Ⅲ度)と分類されます。

(日本医師会雑誌より抜粋)

紫浦 康高

デイケアよい



6月は皆さんと公園へお散歩に行きました。

絵画の時間・・・
季節の美しい花、
アジサイを描いて
いらしゃいます。



坂本可奈絵先生の

栄養豆知識

7月号のテーマは「野菜」についてです。



夏野菜が美味しい季節になりましたね。

昔から健康で長生きするには「小肉多菜」がよいといわれています。

これまでに各国で行われた食生活と生活習慣病に関する多くの調査研究も、肉や卵、乳製品などを多食すると生活習慣病のリスクが高くなり、野菜や海草を多食するとそのリスクが低下することを証明しています。厚生労働省も、国民に対して1日当たり350グラム以上の野菜を摂取するように勧告していますが、現実の野菜摂取量はこの数値を大きく下回っています。近年、ガンや脳心血管病、糖尿病などの生活習慣病が増加しており、これらは食生活の欧米化(多肉)とともに野菜不足が関係していることは間違いありません。

<食べるものに不自由しない「飽食」が栄養不足をもたらす>

日本では多くの人々が栄養不足の状態にあります。糖質(炭水化物)や脂質、タンパク質などの摂りすぎで、肥満の増加を招いていますが、野菜不足のために、ビタミンやミネラルなどの微量元素や食物繊維が不足しています。これらは体に必要な生理活性成分なので、野菜をたっぷり摂っていると病気にかかりにくい丈夫な体質になります。

※7月19日より乳幼児離乳食の栄養相談を始めます。詳しくは受付にお問い合わせください。

手軽に野菜を摂るにはフレッシュジュースがお勧めです♪
飲むサラダで野菜不足解消!

【トマトキャロットジュース】

材料をミキサーにかける

●にんじん100グラム

●トマト(皮と種を除く)200グラム

●水100ml

●レモン汁大さじ1

