

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

特集 熱中症 応急処置のポイント

✓ ヒアリに注意しましょう

✓ わかばテラス里山療法クラブで作ったおやつを紹介

August 2017 Vo.76 8月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



かりんとう饅頭



カタラーナ



カラフルボンチ



麩饅頭



わらび餅とミルクケーキ



● 夏の風物詩の1つといえば入道雲、「入道」とは、もともと、力持ちの大きな体をしたお坊さんのことです。力こぶのできたお坊さんの姿に、雲が似ているために、入道雲という名前（あだ名）がついたそうです。入道雲は正確には雄大積雲といい、発達するとカミナリ雲の積乱雲となります。
青く透き通った空に真っ白な入道雲。8月に入り暑さも本格的になってまいりました。皆さんくれぐれも熱中症にはお気を付け下さい。

里山レシピのご紹介 「ミントレモン塩ジュース」 1人分 110Kcal



夏向けの爽やかなジュースです。
糖分を9%に抑え、甘さを控えめにしました。
暑い夏、屋外でたくさんの汗をかくと体から水分やミネラルが出ていくので、このジュースで水分を補給して熱中症予防を心がけましょう。
また、ミントには雑菌作用、胃腸不全の緩和、消化促進作用があります。

- 材料 (約4人分)
- ペパーミントの葉 5枝分
 - レモン果汁と皮 (黄色い部分) 2個分
 - 水 4カップ
 - はちみつ 大さじ4強
 - 砂糖 大さじ2
 - (飾り/レモン、ミント) 適量



- 作り方
- ① 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - ② グラスに注ぎ、レモンとミントを飾る。
- ワンポイントアドバイス
◎レモンは、なるべくオーガニックで育てられたノーワックスのものを使いましょう。

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

汗の内訳

汗のかき方によって汗に含まれる塩分濃度は異なりますが、約0.3%とすると500mlの汗には約1.5g・1,000mlなら3gの塩分が体外に出ていると考えられます。
スポーツドリンクには0.1~0.2%の塩分が入っているため、500mlのスポーツドリンクには0.5~1gの塩分が含まれている事になります。



医療法人わかば会

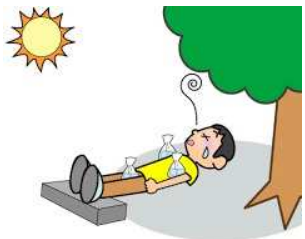
- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
【介護】小規模多機能ホームわかばレジデンス
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

応急処置のポイント

もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関へ連れていきましょう。または救急車を呼びましょう。

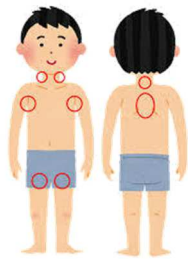


たいせつな3つのポイント



ポイント1: 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。



ポイント2: 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどが無い場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。



ポイント3: 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

(日本気象協会ホームページ参照)

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介

1回に500ccぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。

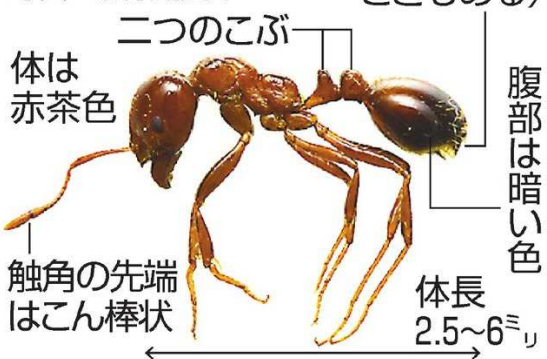
- 水.....1ℓ
- 塩.....3g
- 砂糖.....20~30g
- お好みで、レモンをしぼって...



注意点
家庭で作る場合、雑菌の混入を防ぎきれないため、作ったドリンクは遅くともその日のうちに飲みきってください

ヒアリの特徴

写真=環境省提供



ヒアりに似たアリを見つけた場合は長崎県環境部自然環境課 095-824-1111 (代表) へ連絡しましょう

ヒアリに注意しましょう
怪しいアリを見つけても冷静な対応が必要です。

この歌はとてもユーモアのある作品で、お仲間の皆さんからもたくさんのコメントが寄せられていました。

森アサ子

九十歳でもあの世に行けば一年生 赤いランドセル背負ひてみたい

わかばテラス入居者で短歌をこ趣味とされている森アサ子さんの作品が、NHK学園の短歌作品集「彩歌2016年春号」に掲載されましたのでご紹介

します。

短歌



熱中症かな...と思ったら、3つのポイントで応急処置を!



熱中症の症状が出たら、最初の処置が肝心。応急処置のポイントを押さえておきましょう

日本各地で最高気温が35度以上を記録するなど、全国的に猛暑が話題となっています。熱中症に関するニュースや注意を喚起する番組やコンテンツも増えてきていますが、「自分は大丈夫」と過信されている方も少なくないようです。

さらに多くの人が「熱中症」という言葉は知っていても、実際に目の前の人か熱中症の症状を訴えたら、あなたはどの行動しますか? 苦しむ人を目の前にすると、人は適切な行動が取れず、案外慌ててしまうものです。しかし、熱中症の症状が出たら、初めの処置が肝心なのです。8月...夏本番を向かえた今こそ、熱中症について再確認しておきましょう。

軽	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
中	頭痛 吐き気、嘔吐 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
重	意識がなくなる けいれん 高い体温である 呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐ歩けない

こんな症状が出たら左の熱中症の応急処置を参考にしてください



熱中症とは?
人間のからだは、体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みになっています。体温調節が自然に行われず、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、体内に熱がたまってしまふ状態が「熱中症」です。
【の3つの観点から見ていきましょう。環境】からだ】行動】

熱中症を引き起こす3つの要因

- ① 環境**
気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急激な気温上昇など
休憩や水分をこまめに取ろう
- ② からだ**
高齢者や乳幼児、肥満の方・糖尿病や精神疾患といった持病をお持ちの方・低栄養状態、二日酔いや寝不足など体調がすぐれない方など
- ③ 行動**
激しい運動や慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない状況など