

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

日本で一番アツイ県

群馬県・埼玉県では、まだ5月なのに気温30度を超える真夏日が目立ちます。これは、熱中症になる可能性も高いという事です。

この時期、まだまだ体が暑さに慣れておらず、汗をうまくかけない状態です。加えて日中と朝・夜の温度差が大きく、体が温度を適切に感じる事が難しい状態です。この為に、発汗による体温の調節が困難で、さらに室温の調節・着衣の調節が難しくなります。その結果、熱中症が発症し易い状況となります。



この時期から梅雨、初夏、そして夏、涼しくなるまで熱中症を予防しましょう。

- ・室内の温度調節に気を付けましょう。
- ・寒暖計を使用して室温調節の目安にしましょう。
- ・適切、積極的に扇風機や冷房を使用しましょう。
- ・衣服を着すぎないようにしましょう。
- ・衣服を着すぎて汗をかくと、寒く感じてしまいます。
- ・屋外で過ごすときは短時間にしましょう。草むしりも、時間を決めて、ほどほどに！！
- ・水分をこまめに、適切に摂りましょう。
- ・塩分も併せて適度に摂りましょう。
- ・糖分も併せて適度に摂りましょう。
- ・睡眠を充分にとりましょう。
- ・気分不快、めまい、吐き気等の症状を認めた場合には、早期に周囲の人に知らせたり、医療機関を受診しましょう。



今年も、熱中症を予防して、夏を乗り切りましょう！！

(医療部)

山口クリニック訪問看護部です(^-^)/

訪問看護部のメンバーは病棟看護師です。

その日の担当看護師がお宅に伺って、必要な対応をさせていただきます。

どんな事をお手伝いさせて頂いているのか、少しご紹介しましょう！



**「寝ても疲れがとれない」・「昼間眠くてしかたない」・「大きないびきをよくかく」
こんなあなたは要注意！！**

人間は、1日おおよそ8時間眠るサイクルで生活しています。人生の3分の1は眠っていることとなります。眠りは、昼間の活動で疲れた体と脳を休ませる大切な時間帯です。眠りが充分にとれない状態が続くと「眠い」、「疲れた」というだけでなく、健康にいろいろな悪い影響を与えます。

特に、睡眠中に呼吸が一時的に止まる様な状態を繰り返し認める様になると、体に取り込まれるべき酸素量が足りなくなり、心臓や脳などのいろいろな臓器に悪影響をもたらし、また眠りが浅くなるために日中に眠気が強く認められ、活動性が低下したり、運転中に事故を引き起こす、仕事中に寝てしまうなど社会生活へ支障をきたすようになります。これが、睡眠時無呼吸症候群です。

◎眠っている時に・・・

- ・いびきをかく
- ・息が止まる
- ・呼吸が乱れる
- ・息苦しくて目が覚める
- ・なんども目を覚まし、トイレに行く



◎日中、起きている時に・・・

- ・よく居眠りをする
- ・記憶力や集中力が低下する
- ・朝起きた時に眠い
- ・寝ても疲れがとれない




このような症状を認める時は、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。

当院では、睡眠時無呼吸症候群の診断のために「終夜睡眠ポリグラフィー」を実施しています。検査はご自宅でお受け頂けます(保険診療)ので、ご希望の方は当院スタッフまでおたずね下さい。(医療部)

- ・健康状態のチェック(血圧・体温・脈拍など測定)
 - ・お薬の管理と指導(きちんと飲んでいるかを確認)
 - ・排泄の管理(バルン交換・浣腸や排便)
 - ・床ずれの予防や手当て(予防の助言とともに手当て)
 - ・医療処置(医師の指示のもと注射や点滴、採血など)
 - ・日常生活のアドバイス(どんなお話してもお聞かせ下さい)・・・等々。簡単に挙げてみました(^-^)
- お気軽にご相談下さい！ (看護部)

新わたらせ健診・みどり健診

- 桐生市・みどり市 国保加入の方が対象で、
6月1日から10月31日まで実施。
- ◎今年から前立腺がん検診が医療機関でも受けられる
ようになりました。
対象は50歳以上の男性
(昭和43年4月1日までに生まれた男性)
問診と血液検査(PSA値測定)で、PSA検査とは、前
立腺のがんや炎症の有無を血液で調べます。
本人負担は50歳から69歳まで桐生市1,000円
みどり市 500円

(70歳以上は無料)
- 対象の方は胃がんリスク検診も、同じ採血で受けられ
ます。
- 大腸がん検診も40歳以上の方は受けられます。採便
容器を2つお渡しますので2日間の便を採り、持って
来てもらいます。
- 予約の必要は特にありません。
診察時間内に受診券と保険証を持って来て下さい。
9月・10月は混雑しますので早目の受診がお勧め！
- ◎桐生市・みどり市国保・後期高齢者医療人間ドックも
随時受付しています。
※詳しくは受付までお尋ね下さい。(受付事務)

絵本に触れてみませんか？

大人になってから絵本を開いたことありますか？絵本は子どものために書かれたものですが、子ども「だけ」のものではありません。感性をとりもどせる絵本の豊かな世界は大人にも「効く」のです。

第6回「こんとあき」

作:林 明子 出版社:福音館書店

女の子「あき」とキツネのぬいぐるみ「こん」が、「こん」のほころびた腕を治してもらいに、二人だけでおばあちゃんの家まで行く冒険のおはなし。悲しいかな、ぬいぐるみらしいハプニングに巻き込まれていきますが、「こん」の『だいじょうぶ、だいじょうぶ』はいつでも「あき」を安心させます。



一生懸命「あき」を守ろうとする「こん」と、幼い「あき」の姿が切なくなりますが、ようやくおばあちゃんと再会でき、読み終わると心に温かい気持ちを残してくれます。

《やまぐちライフプラン彩》では介護に関するご相談をお受けしております。介護保険のことや施設案内など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

(やまぐちライフプラン彩)

口腔ケアの重要性

『口腔ケア』は「食事の目的」に直結する介護である事はもちろんのこと、感染予防の視点や健康の保持増進、成長発達の促進、『話す』という社会性の保持という意義もあり、毎日欠くことのできない重要な意義を持ちます。また、口の中は細菌の巣窟であるため、口腔ケアは死に至る急性疾患である高齢者の肺炎を、効果的に予防することが可能となります。

日本は世界に類をみない高齢化社会ですが、老人の直接的な死因で一番多いのは口腔内に潜んでいる細菌による肺炎です。老人性肺炎の原因菌は、歯周病の原因となる細菌であるため口腔ケアが重要となります。口腔清掃がよくなると、慢性呼吸器感染症の起こる確率は極めて高くなります。高齢者では口腔ケアが自分で十分に出来ない方も多く、介護が必要な場合があります。

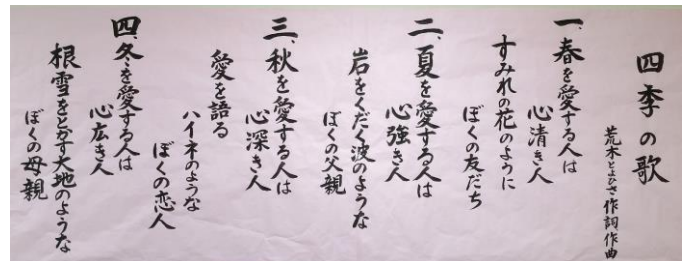


口腔ケアを考える前に、まずは高齢者の日常生活でよくみられる症状として、食べこぼしがある、むせる、うがいができない、口臭がある、お口が渇く、歯磨きができない、またはしない、などの他に話をする機会がない、人と関わらない、笑わない、表情がない、転びやすい、微熱が続くなどがみられます。こういったことは、口腔機能が低下している1つのサインです。口腔ケアの際には、義歯のケアと歯、歯茎、舌など全体の清潔を保つことが観察の重要な視点となります。(やまぐちライフサポート彩)

四季の歌(作詞・作曲 荒木とよひさ)

やまぐちハウス彩では、毎日のレクリエーションに『四季の歌』を取り入れています。芹洋子さんの「四季の歌」といえば皆さん聞き覚えがあるのではないのでしょうか。

ハウスではこの歌を手話を混じえて練習してきましたが、皆さんとっても上手になりました。練習の成果をいつか何かの機会に発表できたらいいですね！



(やまぐちハウス彩)

現在、山口クリニックでは建物外部のリニューアル工事中です。皆様には建物外部の足場や騒音などでご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。(総務部)