

# 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

## 梅雨から夏に向けた健康管理を考えましょう

今年も暑い夏が予想されます。暑い夏を健康に過ごすために梅雨の過ごし方が大切です。梅雨時の体調の変化を理解して、うまく対処しましょう！

梅雨時に多い体の不調は、

- ・めまい、ふらつき
  - ・頭痛、頭がモヤモヤする感じ、肩こり
  - ・腰や色々な関節が痛む
  - ・だるい、やる気が出ない
  - ・食欲不振、下痢、便秘
  - ・喘息発作をおこしやすい
  - ・風邪をひきやすい
- などがあります。



原因としては、気圧・湿度・温度のめまぐるしい大きな変化などの影響があります。

では、その対処方法として、

### ① まめな体温調節

- ・温度計、湿度計を目安として、部屋の温度、湿度を調節する
- ・着衣を温度、湿度に合わせて調節する(自分の体感で判断しない)
- ・部屋の中でも、場所によって温度差があることに注意
- ・クーラー使用時には、羽織るもの・膝掛け等を用意
- ・汗ばんだ体は、気温を寒く感じるので注意が必要

### ② 生活のリズムを整える

- ・睡眠時間を適切にとり、寝不足に注意する
- ・日光を浴びる時間を作る

- ・朝食を摂る、夕食は遅くならないように
- ・適度な運動を心掛ける(過度な運動は体調を崩す原因となる)

気温、湿度の高い時の運動は避けましょう。散歩等も速さ、歩数、時間等が過度にならない様に注意しましょう。(散歩の歩数は5,000～8,000歩が適切な目安とも言われます)

### ③ その他

- ・最近の梅雨の時期は、温度の急激な上昇があります。体が暑さに慣れていないので、この時期の熱中症にも注意が必要です。
- ・食品がいたみやすい時期ですので、食中毒にも注意が必要です。
- ・湿度が高いためにカビも発生しやすく、喘息・アレルギー等にも影響しますので注意が必要です。
- ・草が目立つ時期ですが、「草むしり」は考える以上に体に負担を掛けます。涼しい時に時間を決めて、短めにしましょう。
- ・脱水症、熱中症になりやすい時期です。脱水に注意して、こまめに、適度な水分摂取を心掛けて下さい。
- ・体調不良が感じられる時は早めに医療機関に相談してください。

この様な点に注意して、梅雨から夏を快適に過ごしましょう！！

(医療部)

## 健康診査について

### ◎新わたらせ健診

対象者…桐生市国保加入者で昭和55年3月31日までに生まれた人

### ◎新みどり健診

対象者…みどり市国保加入者で40歳以上の人

### ◎健診内容

身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査等。

対象者の方は以下の検診も併せて受診出来ます。

#### ① 肝炎ウイルス検診…血液検査(B型・C型肝炎検査)

対象者…40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

#### ② 胃がんリスク検診…血液検査(ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の状態を調べ、将来のかかりやすさを判定)

対象者…桐生市(40歳以上5歳刻みで今までに胃がんリスク検診を受けたことのない人)

※みどり市は41歳以上

#### ③ 大腸がん検診…2日分の便での潜血反応検査

対象者…40歳以上の人

#### ④ 前立腺がん検診…血液検査(前立腺がんや前立腺肥大症、炎症の有無を調べる) 50歳以上の男性

#### ◎実施期間 2019年6月1日～10月31日まで

予約は必要ありません。診療時間内に、保険証と郵送された受診券とシールを持参して下さい。最終月は混雑するため早目にご受診ください。(受付事務)

## マダニ対策

マダニが媒介するウイルス感染症(SFTS)によって、亡くなる人が増えています。マダニの活動が盛んになる春から秋にかけて注意が必要です。

### ○マダニの生息場所

- ・野生動物が出没する環境に多く生息しています
- ・民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道、公園などにも生息しています

○身を守る服装…野外では腕・足・首など肌の露出を少なくしましょう。

- ・首にタオルを巻く
- ・シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れる
- ・ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ・シャツの裾はズボンの中に入れる



## アロマセラピーが 認知症ケアに役立つ？

高齢者の方のケアに、アロマセラピーが有効だと言われています。リラクゼーションはもとより、特に注目されているのは「認知症予防」の効果です。

アロマセラピーは、植物の成分が凝縮された精油(エッセンシャルオイル)を使って行う治療法です。精油には沢山の種類があり、それぞれ植物の化学成分に基づいた効能があります。

### ○香りを嗅ぐだけで脳のケアになる

なぜ香りが治療になるのでしょうか。

脳の構造上、臭いを感じ取る嗅神経の刺激は脳にダイレクトに届きます。ですから、好きな香りを嗅げば、その芳香成分が鼻からダイレクトに脳を刺激し脳を活性化させることができます。香りをかぐのは一番簡単にできる脳のケアで、アロマセラピーの一番の目的でもあります。脳が活性化されれば認知症の予防になると言われていますし、心地よい香りでリラックスできます。

ただし、人それぞれに香りには好みがあって、それは体調によっても変化します。効能を優先して好きではない香りからスタートしてしまうと、使わなくなってしまいますから、あくまでも「自分の好きな香りを嗅ぐ」ことが脳の活性化に繋がるということです。

### ○高齢者ケアにおけるアロマの役割は？

高齢者の方の中には、「病院に通って薬をたくさん貰っておけば安心」という方も多くいらっしゃいます。もちろん医療はとても重要ですが、健康管理が自分でもできればもう少し楽に生活したり、お薬を減らすこともできるのです。

中には、リウマチで車いす生活をされていた方が?年間アロマセラピーとオイルマッサージ続けたことで、自由に歩行できるまでに回復された例もあるそうです。

高齢になっても、自分で好きなものを食べて好きなところに行けるような生活を長く続けていけるために、アロマが活かしたら素晴らしいと思います。

(やまぐちライフサポート彩)

### ○身を守る方法

- ・野外で作業したあとの作業着や上着は、家の中に持ち込まない
- ・シャワーや入浴で、ダニが付いていないかチェックする虫除け剤もありますが、完全に防げるわけではありません。過信せずいろいろな対策を取りましょう。

(看護部)

## 介護のあれこれ

### ★ケアマネージャーの仕事ってなあに？

#### 1. 介護を必要としている人やその家族の介護相談

○ご本人やご家族、または、地域包括支援センター、各病院の相談員等から、ご依頼があります。その相談内容をもとに、よりよい介護サービスを受けられるよう手助けをおこないます。

○適切な援助を行うためにご本人と関わりのあるすべての人やサービス(家族・親族・かかりつけの病院・介護サービス)と連携を取る事が必要です。

#### 2. 要介護認定の書類作成代行

○新たに介護保険サービスを利用したい。

○病気やケガのため、今までよりも体を動かしにくい。

…などの状況になった時には、各市町村へ要介護認定の手続きが必要です。

要介護認定を受けると、介護保険のサービスを利用する事が出来ます。

#### 3. ケアプランの作成

○ケアプランとは介護サービスを受ける上での説明書とスケジュール表のようなものです。ケアプランなしには介護サービスを受ける事は出来ません。

○ご本人やご家族と相談しながらケアプランを作成します。

○サービス担当者会議でご本人、ご家族、各サービス事業者と一緒に、どのようなサービス内容にしていけるかを相談します。

#### 4. モニタリング

○実際に介護サービスが開始された後、定期的にご自宅を訪問し健康状態やサービスの利用状況、困っている事などを伺い、今後のサービスに反映させていきます。また、聞き取りした内容を記録に残します。

#### 5. その他

○介護保険の請求業務・各介護サービス事業所との連絡調整をします。

○様々な書類の作成や整理も大切な仕事の一つです。

○ケアマネージャーの仕事は、ご本人が安心して生活していけるようお手伝いをする縁の下の力持ちと言ったところでしょうか。

○当院にはケアマネージャーが3名おります。市町村窓口への各種申請から介護サービス利用開始まで、すべてのお手続きを代行いたします。料金はかかりません。お気軽にお立ち寄りください。

(やまぐちライフプラン彩)