

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

この残暑を乗り切りましょう！ ～「夏バテ」「残暑バテ」にご注意～

猛暑の疲れが体に溜まり、少しずつ「何だか疲れた」と感じるのが、8月下旬から9月下旬くらいまでの時期です。

今年の夏も非常に厳しい暑さが続きました。昼間の暑さに加え、夜間も30度以上の暑さが続いたために1日中エアコンが止められない状況が続きました。

これからの時期、残暑に加え猛暑による体の疲れ、エアコン使用による体の疲れなどによる「夏バテ」「残暑バテ」に十分注意が必要です。



「夏バテ」「残暑バテ」の症状は、やる気が出ない等の身体の倦怠感、食欲不振等の胃腸の不調、睡眠不足や目覚めの悪さ、めまいや立ちくらみ、下痢や便秘等の排便異常等があります。

原因としては、①暑さによる疲労の蓄積、②猛暑に対するエアコンの使用、③依然として続く厳しい残暑、④夏期に比べて夜間の気温の低下、⑤冷たい物の摂り過ぎによる胃腸の疲れなどによります。では、その対処方法としては、

① こまめな体温調節

- ・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・膝掛け等を用意しておく。
- ・汗ばんだ体は、気温を寒く感じるので注意が必要。
- ・日中に比べ夜間に気温が低下するために夜間の温度調節、着衣、掛物の調節が大切。

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。
- ・1日3食を規則的に摂り、そして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)

引き続き、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ています)

③ その他

- ・草が目立つ時期が続きますが、「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。
- ・そして、体調不良が強く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、残暑を乗り切りましょう！！

(医療部)

夏祭り開催

8月23日、今年もやまぐちハウス(老人ホーム)では恒例の「夏祭り」を開催いたしました。

玉入れやビンゴゲームで楽しい一時を過ごし、お食事にはお寿司とおそばを頂きました。

午後は、天沼子供八木節愛好会様による八木節踊りの披露が行われました。今年は昨年よりも大勢の子供たちが来てくれて、笛や太鼓のお囃子も賑やかに最後は職員も一緒に手踊りに参加し、入居者のみなさんに楽しんで頂きました。

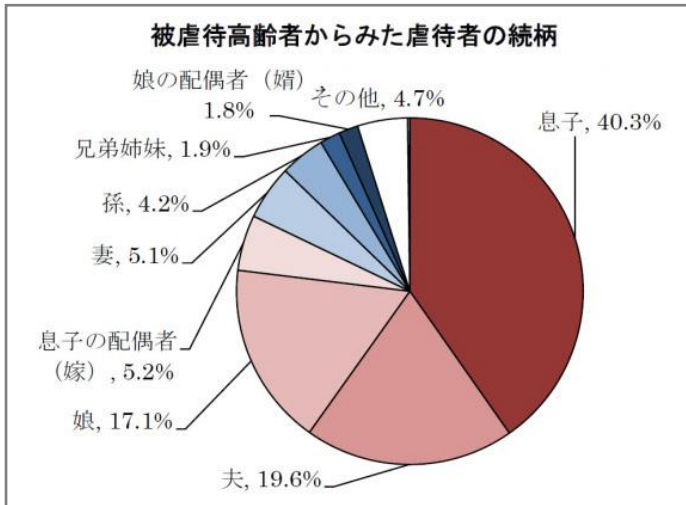
(やまぐちハウス彩)



◀ 元氣な子供達の八木節踊り

家庭での高齢者虐待は 男性によるものが過半数

昨今のニュースで、介護施設の従業員による虐待を取り上げた報道がありますが、実は、施設よりも家庭内での虐待の方が件数は多いそうです。



家庭での虐待の件数と介護施設職員による虐待の件数を比較すると「40:1」で家庭の方が、ずっと多いことがわかります。

虐待を報告した人は、「ケアマネジャー」・「警察」・「家族・親族」の順で、家族以外の第三者が介入しないと、表に表れにくいことがわかります。

《虐待者は男性のことが多い》

介護を受けている人と、虐待した人との関係では、「息子」が40.3%、「夫」が19.6%、「娘」が17.1%、「息子の配偶者」が5.2%、「妻」が5.1%でした。

男女比では、圧倒的に男性が、年齢では若いほうが虐待に至りやすい傾向にあります。

《虐待の理由は「介護疲れ」》

虐待に至った理由は、「ストレス・介護疲れ」が23.4%、「虐待する側の障害や疾病」が22.2%、「経済的問題」が16.1%でした。虐待の内容は、「身体的虐待」が66.9%と半数を超え、「心理的虐待」・「介護等放棄」・「経済的虐待」と続きます。

要介護度が低いと「身体的虐待」と「心理的虐待」が多く、要介護度が高くかつ認知症を患っている場合に「介護等放棄」が増える傾向にあります。

《介護をするときは、介護保険を受けよう》

介護を受けている人が、介護保険サービスを受けている場合は、虐待の深刻さが低い傾向がありました。それは、ケアマネジャーによる通報例が多くなっているのが要因です。

したがって、自宅で介護を行なう場合は、できるだけ介護保険サービスを受けた方が良いことがわかります。長期に渡る介護によるストレスや介護疲れは、一人では支えきれません。介護関係者などの第三者が出入りして、介護に介入しやすい状況を作ることが重要です。

(やまぐちライフサポート彩)

蚊も猛暑で夏バテ！？

「最近、蚊を見かけない」、「全然刺されない」と感じませんか？猛暑の影響で今年は蚊が少ないと話題になっているようです。

国内に生息している代表的な蚊は、白黒シマシマの「ヒトスジシマカ」と赤っぽい「アカイエカ」の二種類です。暑ければ暑いほど元気に活動しそうなイメージがありますが、この二種類の蚊が活動しやすいのは、気温25～30℃で、30℃を超えると動きが鈍くなり、35℃を超えるとほとんど動けなくなるそうです。

猛暑で人もグッタリしていますが、蚊もグッタリしているようです。

しかし、蚊が居ない訳ではありません。ヒトスジシマカは昼から夕方にかけて、アカイエカは夕方から夜にかけて吸血します。暑い時は植木の葉裏などの日陰に身を潜めているのです。日が落ちて気温が下がれば、また広く活動を始め、冷房が効く室内でも活発になるので注意が必要です。

蚊には稀に病原体を持った個体が存在していて、刺されることで起こる「日本脳炎」、「デング熱」、「ジカ熱」等の感染症があります。2014年の夏、デング熱の影響で代々木公園が封鎖されるなど、大きな問題となりました。蚊が少ないのは喜ばしいことですが、蚊取り線香や虫除けスプレー等で予防を心掛けましょう。

今年の夏は外に出ることも危険な暑さが続いています。熱中症対策をしっかり行い、暑さを乗り切りましょう。

(受付事務)

肩凝りと痺れ

夏の厳しさも和らぎ、これから身体を動かしたくなる時期ですが何となく体調がイマイチ！と思っている人はいませんか？身体の不調で肩凝りを訴える人は多いようです。

背筋を伸ばした状態で、両腕が真上に挙がらない場合も凝っている可能性があります。原因としては、背中から胸に繋がっている筋肉が凝り固まっている状態での毎日の家事での無理な姿勢、パソコンでの長時間のデスクワークなどの生活習慣も考えられ、血圧が高い場合でも首から後頸部・肩にかけての凝りと痛みが出るので注意が必要です！

解消するのにマッサージをする人がいますが、それでは表面だけをほぐすだけなので、ストレッチで筋肉を伸ばしたり入浴で身体全体を温めて血行を促してはいかがでしょう。また同時に手・指・足・首・肩などに痺れを感じる人も多い様です。痺れは治療が必要な場合と、心配のない場合があります。長時間の正座で足が痺れるような場合は心配いりませんが、高血圧・脳卒中・頸椎・腰椎の病気が引き金となり痺れが生じる場合は治療が必要となるので、「暖かくなれば治るかなあ」、「少し様子を見て大丈夫だろう」とは思わないで診察を受けましょう。(看護部)