



あつぎ だより

令和3年
7月



梅雨の鬱陶しさが続くなか、早く梅雨が明けないかと期待しています。

反面、今年も暑さと感染対策をしながらの夏を迎えることになるかと思うと、更なる対策を考えなければと思っています。蒸し暑さの中、晴れ渡る夏を迎える準備をしながら、体調管理に努めたい季節です。

今月も、雨にも蒸し暑さにも負けず、元気に訪問に伺います。

梅雨と熱中症



熱中症というと真夏の暑さの中と思いがちですが、梅雨のムシムシとした暑さや湿度の高い時期も注意が必要です。

◎湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなる

人は運動などで体を動かすと体内で熱が作られ体温が上昇しますが、体の表面から熱を逃がしたり、汗をかくことで体温を調節しています。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱の放散が少なくなり、体内で作られた熱を逃がすことができず、体内に熱がこもりやすくなります。

◎湿度に注意

熱中症の危険度を判断する数値にWBGT(暑さ指数)があります。これは、気温・湿度・輻射熱の要素から示される指数です。同じ30度の気温でも、湿度が50%と70%では、湿度が50%では「警戒レベル」ですが、70%では「厳重警戒レベル」となります。湿度が高いと熱中症の危険度が高まります。気温だけでは無く、湿度も確認して冷房や除湿などで適切に調節することが大切です。



◎衣服を工夫して、暑さを調節

温度・湿度が高い日は、体の中に熱がこもらないよう衣服を工夫して暑さを調節しましょう。

襟元や袖口、裾から空気が抜けるよう、適度にゆとりがあるものや、通気性の良い素材、吸湿性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

熱中症を予防するには、自分のいる環境を知ることが大切です。

周りの環境とともに、体調管理に努めながら熱中症対策を心掛けましょう。

ほっと一息

Aさんのお宅では、かわいいトイプードルがいます。

なかなか懐いてくれず、訪問中はずっと吠えてばかりで疲れないかなとこちらが心配してしまうほどです。

数日ほどトイプードルちゃんがいけない日があり、どうしたのかと思っていたら、Aさんのお母さんから「わんちゃんが糖尿病になってしまったの」と。

話を聞くと、病院に連れて行った時には、血糖値が600もあり、最終的には

インシュリン注射

をすることになった

そうです。

薬を見せて

もらいましたが、

人間が使う注射と同じ薬液でした。

よく気がついたと、感心しましたが。多飲・多尿がはんばなかったのが気がついたそうです。

言葉が通じなくても、相手の様子をよく見ていると

気がつくことってあるんですね。



お知らせ

7月22日(木) 海の日
7月23日(金) スポーツの日

は祝日の為、通常訪問とは異なります。

医療的ケアの方を優先し、ご利用者様と相談の上訪問調整させていただきます。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、事務所まで

ご連絡いただきますようお願い申し上げます。



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302

タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 ☎046-224-6121

介護保険事業所番号 1462990166