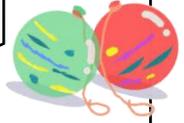




むつみ荘だより



2024年7月 第315号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

深部体温 と 熱中症

・・・警戒アラート発令前に 予防対策・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

臓器の温度である深部体温が上昇しすぎると、生命が危険な状態に陥ります。深部体温と熱中症の関連を知り、熱中症予防・対策に活かしたいものです。また温活※1と深く関係する深部体温は、睡眠にも深く関係し参考として記載します。

深部体温とは

人の体温は、手足など体の中心から離れ、外部環境の影響を受けやすい「皮膚温度」と 脳や臓器など体の中心の機能を守るために一定に保たれる「深部体温」があります。深部体温（中心温、芯温）は、脳や臓器など体の内部温度で、内臓の働きを守るため、外環境の影響を受けにくく 常に一定に保たれています。一方、皮膚温度は、体の表面の温度で、体の中心から離れるほど外環境の影響を受け、一般的には深部体温に比べて低くなります。

健康状態では 深部体温は皮膚温よりも 0.5～1℃ほど高く、37℃前後に保たれており、体内で生命維持や生存活動のために内臓の働きを最も活発にさせる温度です。深部体温は体の中心温度で 簡単に測ることが難しく、普段 体温は比較的深部に近い体の表面部位として、腋下で測ります。正確に深部体温を測る必要がある場合は、直腸、膀胱、鼓膜、血液などで測ります。

熱中症と深部体温の関係

熱中症は 高温多湿な環境や活動等により深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができずに生じるさまざまな症状の総称です。



(図 1)

症状として 意識朦朧・頭痛・嘔気・倦怠感が現れた場合は深部体温上昇により、脳・消化器官・肝臓等に影響が出ている可能性があります。更に 通常 37℃前後の深部体温が高温状態で持続すると、全身痙攣・意識障害を起すことがあります。

(図 1) ①呼びかけに反応しない ②おかしい返答をする ③まっすぐ歩けない ④むせずに水分が飲めないの場合には、直ぐ救急車を呼ぶことが Better です。待機の間も涼しい場所に移動し、体を冷やすことにより悪化を防ぐことができます。

深部体温に関連する熱中症の予防・対策

特に暑い環境での運動や作業をする際には、深部体温を下げることや上げないことが大切になります。対策として

①冷たい飲み物を飲む

運動時等により、体内で熱が多く発生する状況では、冷たい飲料 (5～15℃) を飲むことが予防・対策になります。冷たい飲料は深部体温を低下させ、胃にとどまる時間が短く速やかに吸収されるため、深部体温が上昇している場合や、大量の汗をかき水分を失っている場合にも効果的です。但し、胃腸への刺激や負担がかかる場合もあるため、一度に大量に飲み過ぎないように注意が必要。また 軽い脱水状態の時には 喉の渇きを感じないため、事前に喉が渇く前・暑い場所に行く前・運動前から水分の補給が大切です。また、大量に汗をかいた場合には塩分も失っており水分と一緒に塩分も補給も大切です。

②手のひらを冷やす

手掌・足裏・頬には、動静脈吻合 (AVA) ※2 と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管部位があり、暑ければ血管を開き 寒ければ血管を閉じる事で、深部体温をコントロールしています。そのため、運動時や運動後、暑さを感じる帰宅後などに、手掌 (可能ならば肘まで) を水に浸ける等で深部体温を下げるのが予防・対策となります。屋外では 冷えたペットボトルを持つことも効果があります。

応急処置としては、涼しい場所に移動して 太い血管が流れている両側の首筋や腋、兎径部 (足の付け根) 等の太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法があります。また 体表面にでている顔、両腕、足等を冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、手掌を冷やしたりすることでもお勧めです。

③暑熱順化をする

体を暑さに慣らす“暑熱順化”ができると、汗のかきはじめや皮膚血管拡張による熱放散が早くなり、深部体温の上昇を抑えます。暑熱順化をした体は、同じ体温でもかく汗の量が多くなりますが、汗に含まれる塩分が減少しナトリウムを失いにくくなっており、熱中症になりにくい状態になっています。

深部体温上昇による熱中症の応急処置と治療法

深部体温の上昇によって脳や臓器に影響が出ると、熱中症の症状が発症する場合があります。直ぐに救急車を呼び、医療機関に搬送する必要があります。救急車を待つ間に、氷水につけたタオルを全身にあて、体の表面を冷やすアイスタオルがあります。また 扇風機やサーキュレーターで風を当てると より効果的です。

子ども・高齢者の熱中症と深部体温

子供は体表面積が小さく環境の影響を受けやすく、発汗能力が未発達のため暑い環境では深部体温が上昇し易く、特に 屋外や炎天下で運動などで短時間で「労作性熱中症」が発症します。子供の顔が赤く、大量に汗をかいている場合には、直ぐに涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給が望ましい。

高齢者は温度に対する感覚が弱く、体内の水分量が減少するだけでなく、若年者と比べて熱放散能力が低いため、深部体温が上昇し易い。暑い日が続く、室内にいても徐々に悪化していく「非労作性（古典的）熱中症」が多くなります。

深部体温と睡眠、夜間熱中症

予防するためには、暑さに負けない体作りが大切。日頃から適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとることが重要です。睡眠環境を整えることで、睡眠中の熱中症を防ぐことができます。

深部体温と睡眠

体温は24時間単位で変動しており、1日中では早朝が最も低く、次第に上昇し、夕方が最も高くなり、夜になると下がり始めます。夜は体を休ませるために体温が下がりますが、深部体温が適切に下がることで、深く眠ることができるようになり、脳と体を休ませることにつながります。眠りにつく時は、動静脈吻合のある手足から熱を逃がし深部体温を下げることで深い睡眠に入っていきます。寝つきを良くするためには、スムーズに深部体温を下げられるように体温の調整や環境の準備が重要です。

夏の夜間熱中症を防ぎながら、良質な睡眠をとるために3つのポイントがあります。なお、寝ている間にも水分は失われるため、寝る前に水分補給をしたり、枕元に飲料を置いたりしておくことも大切です。

①就寝の1～2時間前にぬるま湯に浸かる

就寝の1～2時間前までにぬるめのお湯で入浴することで、自律神経を整え、良質な睡眠につながります。また、湯船に浸かると、適度に汗をかき、暑熱順化にもつながり、お湯に浸かり入浴の方がBetterです。入浴前後には水分補給を忘れずに行なうことも大切です。

②寝室を涼しくする

適切に冷房を使用し、快適な睡眠環境を作ることも重要です。寝苦しさから夜中に目覚めてしまうこともあり、一晩中冷房をつけておくこともお勧めです。但し冷風は直に体に当たらないように調整しておく事も大切です。

②通気性のよい寝具・衣服を使う

汗が蒸発できない状態は寝苦しきの原因で睡眠を妨げます。衣服は綿や麻等、寝具も通気性や吸水性に優れたものがお勧めです。日頃から良眠・健康な体づくりを心がけて熱中症予防・対策を行い、猛暑を乗り切りたいものです。

スマホ見るくらい 小まめに 水を摂り

体温が 気温を冷やす 猛暑かな

「暑熱馴化」言葉にだけは 慣れたけど

令和6年 酷暑

※1 温活：体を温めて免疫力をアップさせる事 即ち 体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善すること。

※2 動静脈吻合 (AVA Arteriovenous anastomosis)：毛細血管を通さずに、大きな連絡管により動脈と静脈を結ぶ血管。特に皮膚では手足の末端、顔の一部に存在する。

インフォメーション



むつみ荘 行事予定

- 1日 (木) 音楽療法 (入所)
- 5日 (月) 誕生会・夏祭り (入所)
- 20日 (火) 音楽療法 (通所)
- 26日 (月) 流しそうめん (通所)
- 27日 (火) 流しそうめん (通所)
- 28日 (水) ビデオ鑑賞会 (入所)
- 19日 (月) ～24日 (土) 誕生日週間 (通所)

手作り クッキング



わらび餅



・・・『喉ごしがよかった!』とペローと大好評・・・

総務管理課 管理栄養士 木村 美穂
施設サービス課 介護福祉士 濱野 繁代

7月17日(水)入所で、**手作りクッキングで『わらび餅』に挑戦**して貰いました。6月より11月まで利用者さんとおやつを一緒に作っていきます。

レシピとして わらび餅粉と水を混ぜて 火にかけてよく練ると、みるみる内に透明な個体が出来てきました。固まった固体を氷水で冷やし、塊になっているものを、一口サイズの正方形に切っていきます。利用者の方々には 正方形に切る作業と、きな粉をまぶして、完成したわらび餅を5個ずつ 紙コップに入れる作業を行ってもらいました。途中で、何個紙コップに入れたかわからなくなるというハプニングもありましたが、和気藹々とした雰囲気の中で 楽しくわらび餅づくりを手伝ってもらいました。

自分達で作って食べるわらび餅は、格別に美味しく、何回もお替りされていました。「出来たては、**やわらかく美味しかった**」とか「**喉越しがよかった**」「**ごちそうさま**」の言葉を頂きました。来月は明石名代である“**たこ焼き**”を予定中です。お楽しみに・・・。

アレとソレ 用事が済むのが 日本流

物忘れ せずに生きたら 辛かろう

流れ星 流れる前に なぜ言わぬ

梅雨明けに もう秋風を 待っている

令和6年 涼 菓





7月 誕生会

…短冊に願いを!七夕飾り…

施設サービス課 首藤 珠佐

七夕は 昔、中国から日本に伝わった星祭り。鷲座のアルタイルと呼ばれる牽牛星(彦星)は農業の仕事、琴座のベガと呼ばれる織女(織姫)は裁縫の仕事を司る星。此の2つの星は 旧暦7月7日に天の川を挟んで 最も輝いているため、この日を一年で一度の巡り合いの日と考え“七夕ストーリー”が生まれました。

たなばたに因んで 予め 手作業の得意な方に、三角や四角・星形に切った折り紙などを準備し、色の組み合わせを考えながら輪飾り・輪つづり・輪っかつなぎ・3角つづり・ひし形つづりで繋げて 笹の飾り付けを完了。短冊に各自の願い事を書いてもらい、枝に結び付けました。笹を食堂前に設置した処、出入りする際には 自分が書いた短冊を探される方が多かったですようにお見受けしました。幾つになっても 夢や希望は 永遠に持ち続ける事の大切さを 思い知らせれました。利用者の方々の願い事が 叶うことを願っています。7日(日)に7月生の誕生会を開催し、誕生者は以下の4名です。



大迫 妙子 さま 大正 14 年生 99 歳
大村 園子 さま 昭和 8 年生 91 歳

池田 つるゑさま 昭和 5 年生 94 歳
渡邊 節子 さま 昭和 8 年生 91 歳



多目的ホールで誕生会を開催。最初にラジオ体操で鈍った軀をほぐしてもらい、丁度七夕の日で唱歌・童謡「たなばたさま」を全員で歌いました。今回は『巻き巻きゲーム』をしました。ルールはラップの芯にヒモを巻き付け、そのヒモの先端に籠に繋げます。籠の中に可愛いぬいぐるみを置き、ラップの芯を巻きつけることによって籠が自分の方に近づいてきます。ゲットしたぬいぐるみを手にとって頭の上に早く乗せた方が勝ちというゲームで、2人で対決してもらいました。周辺から「頑張っ！」と声援が聞こえてきます。頭上に乗せて笑顔を見せてくださり、とても盛り上がりました。思い出に残る素敵な誕生会となりました。



ゲーム終了後に、誕生者に手作りの花束を渡し 職員と記念撮影をパチリ。ステキな笑顔浮かべておられました。最後に美味しいケーキと紅茶をいただき、楽しい時間を過ごすことができました。連日 酷暑が続く、入所者・スタッフからも「暑いね！」との声が聞こえてきますが、健康第一に 健やかに暮らされ、七夕の願い事が叶えばいいですね。

七夕は 願いたくさん 神いそがし

天の川 七夕の日に向け 光増す

七夕の 願いは無限に あるんだニヤ

令和6年 愛 逢 月



表彰されました！



祝！月間デイに「龍」が掲載

・・・新春 利用者が 思いを込め制作作品・・・

デイサービスセンターころころ 木口 佳美

連日、うだるような蒸し暑さを感じる梅雨明け真近の今日この頃。口を開けば「毎日 暑いね！」「いつまで 暑いかな？」「倒れそうやわぁ！」等々の会話が 挨拶代わりに飛び交います。そんな暑さを吹き飛ばしてくれるような嬉しいニュースが届きました。

毎月「月間デイ」と言う雑誌を購入しています。介護保険の詳細や、利用者の方々への情報・作業や作品作りの見本・リハビリの内容等の **デイサービスで必要な情報が掲載されている月刊誌**です。その中に利用者の作品を掲載して紹介するコーナーがあります。全国多くのデイサービスやデイケア施設からの作品が紹介される中に、**令和6年8月号に入賞作品として「龍」の貼り絵が掲載**されました。新春に通所利用者の方々が **思いを込め制作した作品**です。月間デイからは、表彰状と QUO カード・ポスターが送られてきました。



通所利用者が月間デイの表彰状を見られて「**すごいやん！**」「**頑張った甲斐があるわぁ**」「**もっと 頑張ろう！**」「**やる気が出るわぁ**」等々と言葉を頂きました。中には「私も一緒に頑張ったから」と雑誌の写真を撮る方もありました。いつも作業の制作を頑張ってくさっている方々には喜ばしい一報となりました。



処で 7月の壁画は『**七夕の短冊**』です。ひとり一人が願い事を書き、飾っています。家族や自身の健康・毎日の目標・思いを記されていました。中央には大きな天の川を貼り絵とし、短冊はパーツごとに切り分け、貼り付け作成しました。細かな作業も丁寧に取り組み完成しています。来月 8月には『**朝顔と盆踊り**』を壁画に仕上げる予定です。現在、急ピッチで作業に取り組んで頂いており、各自 得意な作業を行っていただいています。



お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
 施設管理者 横山 光昭
 施設長 横山 光洋

昨年5月より面会とともに、家族との同伴外出を再開中です。処が 人数制限・予約制・先着順等の制約があり、迷惑を掛けしております。

現在 全国的に **COVID-19 感染者が増加**し **第11波に突入**とも言われており、更に 手足口病・RS ウイルス等の感染や**熱中症**も増加傾向にあり、緩和する状況にないと判断しております。

入所者の状態観察を行うと共に 万全の方法で感染予防対策を継続中です。従来同様に 家族の方々が施設のフロア内に入れない状況が続いていますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

但し 近隣に於いて感染症の拡大時には 施設内感染対策委員会の判断に於いて 急遽中止となることも申し述べておきます。



年一度 秋に COVID-19Vaccine 接種施行が勧められており、感染・重症予防観点より 是非 接種をお勧めします。尚 **65 歳以上の明石市民に対して自己負担 3000 円**で、また **Influ.Vaccine は自己負担なしで接種可能**です。自分の躰は自分自身で 重症化・感染予防をお勧めします。

インフォメーション

ココろ 行事予定

- 1日 (木) 音楽療法
- 7日 (水) ボランティア：トウガリア
- 9日 (金) おやつクッキング
- 10日 (土) やつクッキング



- 15日 (木) ボランティア：シャローム
- 21日 (水) 納涼祭
- 22日 (木) 納涼祭

介護保険負担割合証・負担限度額認定証

提出のお願い

7月末日で 負担限度額認定証、介護保険負担割合証の期日が終了します。

高年者総合支援室（明石市の場合）より **負担限度額認定書**（食事等の減額証明）の更新申請用紙が郵送予定です。期日終了迄に 必ず 行政担当窓口にて申請ください。お手元に届き次第 受付に持参ください。

行政より 要支援・介護認定者 全員に 利用負担割合が記載された **介護保険負担割合証**（明石市黄色 神戸市オレンジ色）が郵送されます。お手元に届きましたら **むつみ荘 受付・担当 介護支援専門員（CM）**に提出ください。

共に 8月末日までに提出ください。

尚 不明な場合 **むつみ荘 受付・担当 CM**にお尋ねください。

サンエイ薬局の「健康メモ」

禁煙補助薬で禁煙を成功させよう

禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ(貼り薬)は、禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。毎日1枚皮膚に貼り(8週間)、皮膚からニコチンが体内に吸収され、タバコが吸いたい、イライラなどの症状を軽減してくれます。パッチのサイズは禁煙の時期に合わせて、大、中、小あります。補助薬を使うと禁煙成功率が2倍高まり、パッチは喫煙本数の多いヘビースモーカーに効果が高いといわれています。ただし、貼るだけで禁煙できる魔法の薬ではないので、パッチを使用している間に今までの喫煙習慣に代わる生活習慣を身につけ、禁煙生活を上手に乗り越えることが大切です。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください!

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

編集後記

★今夏は 成人・高齢者は「COVID-19」、乳幼児は「手足口病」 全世代に「熱中症」と“三重奏（トリプル）”で流行

連日 暑い日が続き「熱中症特別警戒アラート」が発令中で、世間では 熱中症の罹患者が急増中です。熱中症で医療機関に受診した処、COVID-19 感染症や手足口病が判明するケースも増えているようです。今年の夏は 成人・高齢者は「COVID-19」、乳幼児は「手足口病」、全世代に「熱中症」と“三重奏（トリプル）”で流行中とされています。また 全国的に Coronavirus 感染症が大流行し『第11波』に突入したとも言われています。

四月より五類移行後、受診時には インフルエンザ等と同様に自己負担が発生するために、無症状なら受診や検査をしない人が増えており、世間では出勤も可能状況です。更に濃厚接触者も増加傾向にあります。処が 介護施設では職員不足にあえぐ中、勤務不可としている処や 無症状でPCR 検査陰性なら勤務可としている施設もあるようです。虚弱要援護高齢者を お世話する介護施設では、濃厚接触者の対応に対して苦慮しています。むつみ荘では 前者を採用してなんとかやりくりしております。

7月22日に明石市議会議員 に高齢者介護施設に対して、検査キット(抗原定性検査)や投薬に対して市単独で助成・補助について申し出ました。出来る限りの感染予防対策を行い、感染を持ち込まない・拡大しない等に注意して出勤をしてもらっているのが現状です。

処で 明石市では、秋の CoronavirusVaccine に対し、明石在住の65歳以上の高齢者には自己負担3000円、Influ. Vaccine は自己負担なしで接種ができます。但し 65歳以上の対象者(約8万人)に対して負担なしとなった関係上、接種率も50%から70%と上昇したと聞きます。Coronavirus の Vaccine 接種率も40%と予算組みしているようです。しかし接種により重症化・医療費抑制されるのであれば善しとするべきべきではないでしょうか。

まだまだ 酷暑が続きますが、これからが夏本番。十分な睡眠・栄養・水分を摂取して体調管理等には十分に気を付けてもらいたいものです。

体温が 気温を冷やす 猛暑かな
死語になる 涼しいうちに お勉強
梅雨明けに もう 秋風を待っている

令和6年 大 暑

(文責 MMY)



暑中見舞い申し上げます

職員一同