

熱中症にご注意!

体調を整えこまめに水分・塩分補給を

熱中症は、体温を一定に保つ働きが破綻しておこる異常高温です。熱中症になると様々な症状が出現します。眩暈

(めまい)や頭痛、ときには嘔吐、意識障害が出現し、重症だと後遺症が残ります。このような症状を起こさぬよう日頃から暑い季節、汗によって

身体内の水分が減りまします。すると、血のめぐりが悪くなることで体温が上昇します。汗をかきやすい環境下

喉の渇きを感じる場合はすでに軽度脱水です。加えて大量の汗をかくと体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてい

塩分補給も忘れず

では熱中症になりやすくなります。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

きます。水分だけ補給すると、身体の中の塩分濃度が低くなり熱中症の症状が出現しやすくなります。水分補給する際は塩分の補給も一緒に行いましょう。

日頃から体調管理

次に暑さに備えた体調づくりです。日頃からの体調管理を徹底することが熱中症の予防には重要です。無理のない範囲での運動や良質な睡眠、バランスの良い食事が暑さに負けない体づくりの基本になります。

私の心の財産

心に残る事例
忘れられない利用者さん⑨

「読み書きができない」ということは...

岩倉介護保険サービスセンター・ちあき ケアマネジャー 鈴木 幸恵

地域包括支援センターから「困難ケース」と依頼を受けた80代で身寄りのない方です。

本人は北海道の奥地出身で、早くに両親を亡くし、時には熊と戦うような壮絶な暮らしを兄と2人でしていたと。日々の暮らしで精いっぱい、学校にも通えず、兄と生き別れてからは、職を転々としながらなんとか生きてきたそうです。

自分の名前が書ける程度で、代筆や代読が必要であるために、馬鹿にされたり騙されたりと辛い思いもしてきたようです。

初訪問は真夏の猛暑の日でした。クーラーはなく、室内は便で汚れ、風呂やガスも使えない状態でした。ヘルパーによる生活支援とデイサービス

の利用を開始しましたが、馬鹿にされたくないという思いが強いのか、支援者に虚勢を張る態度

が見られました。文字が読めない、書けないことの大変さや苦勞を知りました。腕時計は書いても数字が読めないため、人と会う約束もできず、薬を飲む時間もわからないのです。

受診しても医師の説明が理解できず、次回の予約もできないため受診の際には同行して支援しました。薬を飲む時間が分かるよう朝は太陽の絵、昼は本人がジュースを飲

む習慣からとジュースの瓶の絵、夜は月の絵を書いて薬が飲めるよう工夫もしました。

読書は、なんとか

が読めませんでした。読み書きができないという

こと、とくひらがなドリルを用意して練習を試みましたが、むりでした。年

を重ねてから読み書きを習得することは本当に難しく、義務教育の大切さを痛感。どれだけ大変な思いや苦勞をして生きてきたんだろう...と考えさせられました。

最後に暑さに対する工夫を行いました。衣服は通気性のよい素材をえらぶこと、外出先では日差しを避けて日傘や帽子等を着用する事、暑さを感したらこまめに休憩をとる事など可能な範囲で暑さに対する工夫を行いました。

熱中症の予防を行いました。こすもす病棟

看護師 松田衣里子

短期間でしたが、とても学びの深い、貴重な経験ができました。これからの学びを活かし、研修を頑張りたいと思います。

私の看護師ストーリー Episode #2

千秋病院 すずらん病棟 師長
松崎 美智子
イラスト...すずらん病棟 看護補助者 榎田 莉奈



①慢性呼吸器疾患のAさん。昔気質な寡黙な方でした。かたわらにはいつも奥様に「ごきげんいかがですか」といって微笑んでいらした。法がはじまりました。

②当初は自宅への退院も視野に入れていたAさんでしたが、日が経つにつれて症状が進み、食が細くなり、酸素療法がはじまりました。

③楽しみにしていた外出も中止になり、肩を落とすAさん。奥様の誕生日を祝うための外出だったのです。

④Aさんの想いに寄り添い、思いついたのが奥様のサプライズ誕生会。ご家族の皆さんにも協力してもらい、ケーキや飾り付けも準備しました。

⑤Aさんから奥様へのプレゼントは、これまでの感謝をつづった直筆の短歌。奥様は嬉しく涙ぐまれていました。我々の誕生祝い、うれしく感謝の気持ちを伝えたい。

⑥Aさんからもらった言葉は今も私の原動力。患者さんの身近な方の催しても良いことに気づかされた。こんな少しの気づきが必要なんだと実感した事例でした。

ボランティアのつどい

日時：8月28日(土) 13時30分～15時
会場：特養ちあき第二 地域交流スペース(予定)

千秋病院研修医日誌 ③⑧

外来研修が始まって...

2年目研修医 加藤 早苗

気づけば研修2年目。ちらが元気づけられるです。いろいろな出会い、こともありました。

・学びがあり、私も指導医から、「一人一「研修医として自信がつけよう」といって来て...」と言いたいところですが、自分の勉強不足や至らなさを痛感する日々です。外来研修が始まり、限られた時間の中で優先順位を付けながら診察をするのがとても難しいと感じています。

私よりはるかに人生経験のある患者さんに対して、私に何が出来るのかと迷うこともあります。目の前の患者さんとお話をして、こ

短期間でしたが、とても学びの深い、貴重な経験ができました。これからの学びを活かし、研修を頑張りたいと思います。



2年目研修医 加藤 早苗