

7月度 最新情報

ちくさ病院通信

第81号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



7月の高齢者の生活で注意したいこと

7月は暑さや湿度が高くなる季節であり、高齢者にとっては体調を崩しやすい時期です。特に「熱中症」は自宅でも起きるためご注意ください。。

・熱中症で緊急搬送になった方の半数以上は高齢者

よく小学生が集団で熱中症になったというニュースを耳にしますが、実際は高齢者が半数以上を占め、次いで成人が運ばれることが多いです。小学生など少年は全体の10%程度ということもあり、成人だから大丈夫という気持ちは捨てましょう。そして、熱中症程度という気持ちは持たない方が良いです。というのも、2000年代初めから、この15年間で死亡者は3倍以上に増えているからです。たかが熱中症、されど熱中症。注意できることは注意しましょう。

・熱中症が起きる場所と言え、外が多い？

いいえ、発生場所として報告のあるうちの40%は室内で起きています。道路での発生率が16%であることを思えば、多く感じてもらえると思います。室内にいるから大丈夫ではなく、慣れた室内にいるからこそ気を付けていただきたいというものです。クーラーや扇風機を使って室温を保てていますか？ちゃんと水分はとれていますか？家から出ると何気なく気にしていることを家ではしないことが多いので、より注意が必要なことが分かっていたらいいかなと思います。

・こんな症状があったら休んでください

- ☐ 足がつる
- ☐ 立ち眩みがある
- ☐ 拭いても拭いても汗が出てくる
- ☐ めまいがある

これらは熱中症の初期症状です。涼しいところで水分補給もし、少し休んでください。無理をしても良いことはありません。



・天気予報よりも実際は暑い

天気予報で聞いていた温度よりも暑く感じることはありませんか。気象台の気温観測は芝生の上に機械があり、そこで測定を行います。普段、私たちの生活の足元にはアスファルトがありますが、芝生とアスファルトでは熱の反射が違いますよね。さらには風通しが悪い場所だと湿度も高まり、ジメジメしてきて、より暑さを感じます。体感温度は、天気予報の温度+5℃程度になるので、余裕をもった体温管理をするよう心掛けましょう。

・暑さ指数「WBGT」

WBGT：wet bulb globe temperature（湿球黒球温度）＝暑さ指数（単位は℃）日本生気象学会からは、WBGTという暑さの指数が出ており、湿度も加えた熱中症の危険度が示されています。過ごしやすい温度調整のために一度ご覧いただけたらと思います。

7月の季節だより

7月は、本格的な夏の到来とともに、七夕や土用の丑の日、各地の夏祭りなど、季節を感じる行事が増えてくる時期です。暑さが厳しくなる一方で、夕涼みや旬の食べ物、地域のイベントを楽しめるのも夏ならではの。こまめな水分補給や暑さ対策をしながら、無理のない範囲で夏の風物詩を楽しみたいですね。



土用の丑の日【全国共通 | 7月26日】

なぜうなぎを食べるの？

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代に広まったとされています。蘭学者の平賀源内が、夏にうなぎが売れず困っていた店に「本日、土用の丑の日」と書いた張り紙を勧めたところ、評判になったという説が有名です。また、昔から「土用の丑の日には『う』のつくものを食べると夏負けしない」といわれてきました。うなぎのほかにも、うどん、梅干し、瓜なども夏を乗り切る縁起物とされています。食欲が落ちやすい時期だからこそ、栄養のあるものを上手に取り入れたいですね。

名古屋オクトーバーフェスト【名古屋市中区 | 7月3～20日】

オクトーバーフェストは、毎年秋にドイツ・ミュンヘンで開催される、210年以上の歴史を持つ世界最大級のビールのお祭りです。名古屋オクトーバーフェストでは、ドイツビールやソーセージをはじめ、名物の「さばのまるごとグリル」など、食事だけでも楽しめるメニューがそろっています。会場は栄エリアの久屋大通公園。平日は夕方から、土日祝は昼から開催されているため、仕事帰りや休日のお出かけにも立ち寄りやすいイベントです。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！



多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかかわからない」そんなお悩みないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5 か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL：052-741-5347