あすかデイケアセンター　1月号

「夏本番！」

日本の年間平均気温の経年変化をみると、昨年（2024 年）は 1898 年の統計開始以降、最高となりました。
日本の年間平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には 100 年あたり 1.40℃の割合で上昇しています。
また、昨年“夏”は、過去 126 年で最も暑い夏だったそうです。今年の夏は、全国的に気温は平年より高い予想。近年続いているように「また猛暑」となる見込みであると気象庁は発表しています。

７月号では、【暑さに負けない体づくり】特集にしました。

１．熱中症とは？
２．熱中症の症状は？
３．熱中症対策は？
　①熱中症対策における環境整備について
　②熱中症対策と水分補給について
４．夏バテを防ぐ
　①夏バテを防ぐストレッチとは？
　②暑気払いの方法は？

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。
屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります（6 月の猛暑の中、何人もの方が亡くなりました）。
体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび

・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感

・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

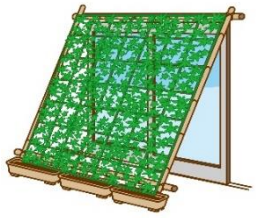
（厚生労働省 HP より抜粋）

熱中症対策は体温上昇を避ける!!

暑さを避ける、身を守る

●室内では…
- ✓ エアコン等で温度調節
- ✓ 遮光カーテンやすだれ、グリーンカーテンを利用
- ✓ 室温をこまめに確認

●屋外では…
- ✓ 日傘の使用、帽子の着用
- ✓ 日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 天気の良い日は、日中の外出を出来るだけ控える



●からだの蓄熱を避けるために
- ✓ 通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣類を着用する
- ✓ 保冷剤・氷・冷やしたタオルなどで、からだを冷やす

【水分補給】

■どんな飲み物がいい？
- ○ 水・麦茶…常温または少し冷たいものがベスト
  糖尿病がある人はスポーツドリンクより適しています
- ○ スポーツドリンク…汗をたくさんかいた時に、塩分・糖分を補える
- ○ **経口補水液**…熱中症気味のときに最適（軽度の脱水症時）
  OS-1（オーエスワン）を“チビチビ”が効果絶大
- × カフェインやアルコール：利尿作用があるので水分補給には不向き

■水分補給のポイントは？
- 一度にたくさん飲まず、こまめに少しずつ飲む
- 喉が渇いていなくても、定期的に意識して飲む
- 果物（スイカ、キュウリ、オレンジなど）からも水分がとれる

特に注意したい方々

◆子ども…
- ➢ 体温の調節能力が、まだ発達していない

◆65 歳以上の高齢者…
- ➢ 暑さを感じにくい
- ➢ のどの渇きを感じにくい
- ➢ 発汗能力が低い人が多い

◆障がいのある方…
- ➢ のどの渇きや体調の変化など、自らの症状を訴えられない事がある

暑気払い（しょきばらい）

夏の暑さによる疲れや不快感を和らげるための日本の風習・習慣です。

【食べ物・飲み物で暑気払い】

★冷たい食べ物・飲み物
　かき氷、そうめん、冷やし中華、スイカ、麦茶、緑茶、しそジュースなど
★体を冷やす食材（体の熱を下げる効果があります）
　きゅうり、ナス、トマト、ゴーヤ、スイカ、ミントなど
★薬味・香味野菜（食欲増進、消化促進、発汗作用あり）
　生姜、大葉、みょうが、ねぎ、にんにく

【生活習慣での暑気払い】

★ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆっくり入り、疲れをとる
★昼寝（15～30 分程度）を取り入れ、暑さで疲れた体を回復させる
★適度な運動（朝夕の涼しい時間に、ウォーキングなどをする）
★打ち水・風鈴・よしずなど伝統的な涼を取り入れる

【イベント・行事としての暑気払い】

★バーベキューや納涼会
★花火大会

こぼれ話

”飲む点滴”…1940 年代に Darrow は、小児の下痢による脱水の治療にカリウム、ナトリウム、乳酸、グルコースを含む補水液を経口的に補充することで、輸液療法の長期化を回避できるとした。**輸液と経口補水療法の併用により、中等度から重度の脱水状態にある乳児の死亡率を 5%以下に抑えることが出来た**と報告している。

７月の花

蓮（はす）

- 蓮は水底で発芽し、水中に茎を伸ばす水生植物です。
- 花は水面より高い位置で咲き、開花時には上品な香りを放ちます。
- 早朝に花開いた蓮は、昼には閉じてしまうのが特徴です。
- 花の美しさと上品な香りから、仏教では「極楽浄土に咲く花」として大切にされています。

花言葉は、蓮は水面に美しい花を咲かせることから「清らかな心」「神聖」という花言葉がつけられました

“７月の思い出”

“蛍の光”、“カエルの鳴き声”の次は、いよいよ“せみしぐれ”です。１学期の終わりに父兄懇談会があり、成績表（つうしんぼ）を親に見せられます。その日の夕食は暗い食卓となります。次の日からは、待望の夏休です。ほとんど、家族旅行など心弾む計画はなく、夏休みになると、勉強せずカブトムシやクワガタを採りに林野を駆け巡っていました。自宅の前には小川が流れ、川を歩いて下る事 10 分程で漁港につきます。山・川・海で１日を過ごすことが日課でした。夏休みの宿題は、夏休み帳、自由研究、図画工作、読書感想文が定番でした。毎年、お盆前には宿題を終わらせる決意でしたが、一度も計画通りになったことはありません。追い込みは、８月 31 日でした。

理事長　井　上　貴　雄

島根県益田市乙吉町ロ 33 番地
あすかクリニック2階
あすかデイケアセンター
23-3331

★新規の利用を受け付けています★

●月・火・木・金：介護給付 7～8 時間リハビリ

●水・土：介護予防、介護給付 1～2 時間リハビリ

発行・執筆・編集・文責：医療法人あすか　理事長 井上貴雄　発行日 2025.6.26