

通所リハだより 6月

令和元年 6月 1日
大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・村上・石堂

大分豊寿苑いきいきサーキットが始まりました。皆さん活用して下さい。

マッサージ機
もあります。

運動エリア

知識・脳トレエリア



幼稚園生が花束のプレゼントを持って来て
くれました。皆さん笑顔で嬉しそうです。



熱中症



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき(梅雨など)も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発症リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

I度 [軽症]

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感

発汗 平熱

●意識障害なし ●通常脱水はなく、熱も上がらない

II度 [中等症]

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

発汗 40度未満

●発汗あり ●体温は正常~40度未満 ●意識障害なし ●夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III度 [重症]

(IIに加えて)

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など(血液検査でわかります)
- 汗が出なくなる(発汗停止)

発汗 停止 異常な高体温

応急処置のポイント **体を冷やして、水分補給**

- 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる**
クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。
- 身体冷却**
服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分を冷やします。肌を水がけしたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。
✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されません。
- 水分摂取**
脱水の治療としては経口補水液(ORS)がおすすめです。

何がいいの?

- 乳幼児
 - アクアライト®ORS
 - 授乳中の児は母乳やミルク
- 小児・成人
 - OS-1®

乳児で脱水かとも思った場合は速やかに受診してください。

なげれば市販のスポーツドリンクや味噌汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。

どれくらい?

- 乳児 30~50ml/kg
- 幼児 300~600ml/日
- 学童~成人 500~1000ml/日

自家製ORS

しょう油 3g、食塩 小さじ0.5杯(3g)、水 20~40g、砂糖 大さじ2~4杯(20~40g)、食塩 小さじ0.5杯(3g)を溶かして自家製ORSの出来上がり。

1杯の水に砂糖大さじ2~4杯(20~40g) + 食塩 小さじ0.5杯(3g)を溶かして自家製ORSの出来上がり。

✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

自家用車ですぐに受診

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

点滴治療が必要なため自家用車で受診。

再発熱剤は使っていないの?

- ✕ 熱中症の発熱 → 下がらない
- 頭痛 → 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でもOK

III度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要(場合によっては集中治療も)なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。

119番

参考文献: 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015・日本気象協会 Web サイト「熱中症ゼロ」(https://www.netsuzero.jp/)・岡本 健「熱中症にならないために」チャイルドヘルス 19(5),569-572,2016・伊藤 麗里 小児熱中症の特徴と発症予防, 外米小児科 20(1),67-72,2017

~今月の行事~ 6月27日(木)ボランティア来苑
