



ハイセイ訪問看護だより



第13号 平成27年7月発行



夏も元気に生き生きと

~しっかり食べて、飲んで、夏を乗り切りましょう~



今年は5月から真夏日の日が多かったですね。体調が何となくおかしいと感じた方、暑さでぐったりしてしまった方もいらっしゃると思います。

もうすぐ夏本番！今回は、食欲低下や脱水、環境調整など、夏場の疑問にお答えしていきます。

Q.最近食べる量が減ってきているのですが、ひょっとして夏バテなのでしょうか？



A.食欲不振の原因は様々です。足腰が弱って動かなくなる事での運動不足、睡眠不足による生活習慣の乱れ、歯の不具合、味覚障害、胃の不調、認知症による影響などが考えられます。特にこの時期は、高温多湿の環境で、体温調整が上手くいかず、過剰な発汗によって身体の水分が不足する夏バテの症状から起こる場合があります。気が付かないうちに、脱水状態になっていることもありますので、食欲低下の原因を探ってみることが大切です。



Q.脱水に注意しないといけないのは分かっているのですが、脱水ってどんな症状が出るのですか？



A.脱水の症状は様々です。

①のどの渇きがあり、唇や舌が乾燥する。

②皮膚が乾燥する。

※皮膚をつまんでシワが残ったままだと脱水のサインです。

③食欲がなくなる。

④尿量が減少する。尿の色が濃くなり、臭いがきつくなる。

⑤発熱、頭痛、めまい、脈が多くなる、低血圧が生じる。

⑤になると、すぐに受診が必要な場合もあります。



Q.脱水防止の為、「お茶を飲め、飲め」と言っているのですが、なかなか飲みません。食事の事もですが、どうしたらいいですか？



A.1日量が少ない場合は、少しの量でもいいので、こまめに水分を摂る事が大切です。飲む事自体に拒否がある場合は、お茶を寒天で固めたり、凍らせてシャーベット状にすると、食べてくれる方もいらっしゃいます。





水やお茶、ミネラルの入ったものが水分補給には適していますが、好まない場合は、ジュース等ご本人のお好きなものでも良いでしょう。この季節でしたら、スイカやモモなど、水分の多い果物を食べるのも良いでしょう。

食事に関しては、食事回数を3回にこだわらず、食事回数を増やして対応してみましょ。食事量が減る事で、栄養不足も考えられます。バランスの良い食事を心掛けることが大事ですが、まずは好みの物をしっかり食べてもらいましょう。あまりにも食事量が少ない時は、栄養補助食品がオススメです。



Q.分かりました。ちょっと試してみます。食事や脱水以外で気を付けることはありますか？



A.室温や湿度にも注意が必要です。気温が30℃以上、湿度が70～80%で、最も熱中症になりやすいとされています。部屋の温度は30℃未満、湿度は70%未満に保ちましょう。適温は温度24～28℃、湿度50～60%です。



Q.だけど、本人は「寒い、寒い」って言って、エアコンを使いたがりません。どうしたらいいですか？



A.エアコンの風向きを変え、体に風が直接当たらないように工夫してみましょ。エアコンの温度を下げ過ぎずに扇風機を使用すると、空気が動き、効果的に暑さを和らげることが出来ます。冷えが気になる場所に掛物を使ってみましょ。すだれなど使って、窓から入る直射日光を遮ってみるのも一考です。

簡単ですが、皆様からの夏場の疑問にお答えしてみました。他にもお困りの事や疑問等がありましたら、スタッフに相談して下さい。



平成26年度 訪問看護アンケートの報告とお礼

昨年度、145名のご利用の方にアンケートへご協力頂き、誠にありがとうございました。「職員の対応」や「他サービスとの連携」に対しては、かなり満足という結果でしたが、「介護負担が軽減した」という項目に対しては、満足度が少し低めでした。

現在、介護負担が大きいという援助をピックアップし、ステーションで勉強会を開いています。スタッフ全員が、質の高いサービスが提供できるよう努めていきたいと考えています。また、アンケートは毎年実施したいと考えておりますので、今年度もご協力を宜しくお願い致します。

※アンケート結果の詳細データが知りたい方は、スタッフにお申し出下さい。

満足度調査係一同

New Face



理学療法士 伏見 恭一 (ふしみ きょういち)

4月より訪問看護ステーションに異動となりました。異動までの6年間は病院に勤務していました。病院で培ってきたことを活かしつつ、新しい分野への挑戦に、自分自身も楽しみです。皆様の在宅生活を支えられるよう頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

[編集後記]第13号はいかがだったでしょうか？また訪問時に色々な感想をお聞かせ下さい。ブログ「倉敷平成病院だより」にも訪問看護ステーションより、役立つ情報やちょっとしたエピソードを更新しています。是非ご覧になって下さい。(担当):木村・小川・梶谷

発行元:ヘイセイ訪問看護ステーション
倉敷市老松町4丁目4-7 TEL:086-427-3251

詳しい情報はブログでチェック! [倉敷平成病院だより](#) | [検索](#)

平成27年7月発行