

かがやきだより

令和5年8月

7月20日に中国地方の梅雨が明けたと思われる発表以降、本格的な夏の暑さの毎日です。

最高気温が35℃を超える事に驚かない日々が続き、8月5日、福島県梁川では40.0℃が観測されました。

「熱中症に注意」とよく耳にする中で、毎日熱中症患者のニュースが流れます。7/24～7/30の1週間に、熱中症とみられる症状で救急搬送されたのは全国で1万1765人で昨年同時期の1.8倍。18人の死亡。また3週間以上の入院が必要な重症者は275人に上りました。庭なども含む住居での発生が最も多く全体の4割を超え、年齢別では65歳以上の高齢者が全体の半数以上を占めています。

熱中症対策として知られるのがこまめな「水分」摂取ですが『熱中症で救急搬送される人の大半は「水分」をしっかり摂取している』という記事が目にとまりました。「水分摂取」していても「体が冷えないと」熱中症になります。水分摂取が有効なのは「脱水症」で、脱水症は熱中症の症状の一部です。

脱水症	体液（水+塩分）が汗で失われ、その補給ができない場合に起こる。（下痢や嘔吐でも起こる）
熱中症	気温の高い環境で生じる健康障害の総称。体温調節が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こる。

地球温暖化どころではない地球沸騰化の現代、「体を冷やす事」が大切で、不必要に汗をかかない環境に居る事が大切となります。

そこで「熱中症から命を守る為、専門医から4つのお願い」です。

- ① 自宅ではエアコンを、ためらわず使用する
- ② 水分補給は、のどが渇く前からこまめに行う
- ③ 外出はスケジュールに余裕を持って（疲れや寝不足は熱中症のリスクに）
- ④ 暑いと感じたら、冷たいペットボトルで掌を冷やすなどの予防策を

皆様、体に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。かがやきでは7月7日、落走保育園とオンライン七夕会を行いました。子供たちに元気をもらい、無理せず外出は避けて、穏やかに過ごしております。



令和5年8月・9月の予定

- 8月10日（木） 13:30～ 夏祭り
9月21日（木） 14:00～ 運営推進会議（2F 理学療法室にて）
9月 未定 敬老会



お知らせ

- お陰様で「グループホームかがやき」は8月1日に開設20周年を迎えました。心より感謝いたしますと共に、今後も前田病院との連携の下、「信頼される医療」と「安心して頂ける介護」に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。
- 感染対策の為7月12日～20日、対面面会を休止いたしました。7月21日～再開しております。対面及びオンライン面会は、電話で予約を受けております。
- 7月より当面の間、理容・美容サービスを休止しております。
- 呉市の新型コロナ感染者数は、全国平均よりやや上回った状態で推移しております。今後も感染の動向に注視しながら、ご利用者様の安全に配慮した対応を行います。

令和5年8月7日発行

