

バナナ園武蔵小杉の主治医、薬剤師に伺いました 熱中症にご用心！今年の夏は皆で脱水対策を！

熱中症は、梅雨明けからお盆頃までが最も多く発生します。最近最も多かった2010年には1,780名の方が熱中症で亡くなりました。しかも65歳以上の高齢者は1,362名(79.3%)でした。熱中症は、脱水状態になると起きやすくなります。今月は6月1日にオープンしたグループホーム「バナナ園武蔵小杉」の担当医師城南はじめ会ひろクリニックの新井院長と担当薬剤師、フアコひかり薬局の鈴木薬局長にお話を伺いながら脱水対策を学びましょう。

Q：まず暑さ対策について伺います。

鈴木：最近気温だけでなく、「暑さ指数」が重要だと言われています。「暑さ指数」とは、人体の熱の出入りに影響の大きい気温、湿度および輻射熱の3つを取り入れた指標です。「暑さ指数」は、25℃未満が注意、25～28℃が警戒、28～31℃が厳重警戒および31℃以上が危険と言われています。その日の「暑さ指数」を知って、外出を控えたり、室温調整に気を配ったり、仕事量を加減したりしましょう。

Q：さて、脱水症状のメカニズムとは？

新井：人間の体は常に自分自身でも熱を作り出しています。体温が上昇しても脱水でなければ、十分な汗をかくことで蒸発熱として熱を奪ったり、皮膚表面近くの毛細血管に血液を送り込みこむことで空気中に放熱させたりして体温を一定に保っています。一方、脱水状態では体が勝手に汗を節約したり、血液を皮膚表面近くに送り込まなくなったりします。そうすると水冷効果を失ったエンジンのようにオーバーヒートしてしまいます。

新井：特に高齢になるほど脱水状態に陥りやすいのは以下のような原因が考えられます。1) 加齢に伴い体内の総水分量が低下します。これは水分含量の最も多い臓器である筋肉量の低下が主な要因です。2) のどの渇きを自覚しにくくなります。3) 腎臓の働き(尿濃縮能)が低下する方もいて、水分節約が難しくなります。



バナナ園武蔵小杉の医療チームの司令塔が新井先生→
←薬剤師と言うと薬局や病院での仕事を連想するが今は高齢者宅の訪問比率が高まっていると話す薬剤師の鈴木さん。
↓大塚製薬工場の「OS-1」当社施設の冷蔵庫にも必ず常備しています。薬局、ドラッグストアで購入できます。



Q：薬剤師の立場からはいかがでしょう？

鈴木：在宅の高齢者の方の場合、トイレの回数を減らしたいという意識からかのがちも自分で水分を控えてしまう方が多いこと。また「節約」が念頭にありエアコンの使用を躊躇う方が多い、これも危険です。更に様々な疾患でお薬を服用する機会が多くなり、副作用等で脱水が助長される場合もあります。

Q：さて、脱水状態を見抜く方法とは？

新井：ひとつは「みるチェック」で、血圧と脈拍および体温を見ます。一般的に脱水状態では血圧は低下、脈拍は増加し体温も上昇します。血圧が低くなったら脈拍が増えてないか体温が高くないかに注意してください。ふたつ目は「さわるチェック」で、「脇の下」と「爪の色」です。脇の下は、湿っているのが普通ですが、脱水状態になると乾いてきます。普段赤みをおびている爪を押さえつくと白くなり、離すと再び赤みが戻ります。2秒以内にこの赤みが戻らなければ脱水状態が疑われます。

Q：さて脱水状態時の水分補給の重要ポイントは？

鈴木：脱水状態は、水分だけでなく塩分も同時に失っています。こんな時に塩分を含まない飲料(水、お茶、ジュース類)だけを飲むと塩分濃度が薄まるので、それを戻そうとして体が塩分の薄い尿をたくさん出してしまい、結果的に体液は前よりも少なくなります。これを繰り返すと脱水状態が悪化していきます。このような脱水状態時には水分と塩分とをすばやく補給できる経口補水液<オーエスワン(大塚製薬工場)>が適しています。健康なときは、スポーツドリンク、脱水状態が心配な場合は経口補水液をと使い分けることも重要です。また、高血圧や腎疾患のある方は、予め主治医にご相談することをお勧めします。ただし意識がもうろうとしている場合は即時救急要請しましょう。以上、脱水対策の重要ポイントをしっかりおさえてこの夏を乗り切りましょう。 <敬称略>

運動に関する指針

気温(参考)	WBGT 温度	熱中症予防のための運動指針
35℃以上	31度以上	運動は原則中止 WBGT 温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31～35℃	28～31度	厳重警戒 熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28～31℃	25～28度	警戒 熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25度	注意 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24℃まで	21度まで	ほぼ安全 通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より

バナナミクス!2013年2本目の矢!! 中原区下小田中新城エリアに グループホーム「のんびり～す等々力」 11月オープン(予定)ご入居受付中!! 044-433-4651

既報のとおり、バナナ園グループでは6月1日のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」のオープンに続き、川崎市中原区の武蔵新城エリアに新規グループホームの開設を準備中です! 11月のオープンを目指し既に工事もスタート!!新施設のネーミングも「のんびり～す等々力」に決定しました!この「のんびり～す等々力」は川崎市を横断するJR南武線の「武蔵新城駅」から徒歩わずか9分。更に川崎市の発展の象徴とも言える「武蔵小杉駅」からはバス+徒歩で13分、東急田園都市線も交差する「武蔵溝の口」からはバス+徒歩で19分の軽快アクセス! <西下橋バス停下車> 川崎市民憩いの等々力緑地、多摩の川原に程近い住宅地に立地。グループホームにもっとも必要な「普段の生活」「普通の生活」、そして自然に触れ合うことが可能です。皆様のお問合せご相談お待ちしております!!



所在地：川崎市中原区上小田中2丁目10-1
名称：のんびり～す等々力

利用定員：18名<全室個室1F2F各9名>
敷地面積：400.00㎡/延床面積：498.5㎡
居室概要：全室冷暖房・ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ完備
入居基準：要支援2、要介護1～5の方で
認知症の診断のある高齢者、共同生活が
営める方、自傷他害のない方、入居時
において川崎市内に住居票のある方。

■施設利用料：月額140,000円<予定>
<内訳>食材費：40,000円

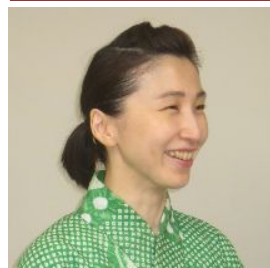
居室費：60,000円/共益費：40,000円

■入居時一時金：298,000円<予定>

※この他介護度に応じた介護保険自己負担分が必要となります。

■ご入居お問合せ：044-433-4651

<社会福祉法人バナナ会>



和泉元秀(人間国宝)の次女として生まれる15歳で名跡を襲名。二十世宗家と泉元彌さんの姉の女性狂言師

「狂言教室」受講参加者募集!!

～女性狂言師十世三宅藤九郎さんをむかえ～

バナナ園グループでは日本でもトップクラスの女性狂言師、和泉流の十世三宅藤九郎さんを講師としてお迎えし、狂言教室を実施、施設の高齢者の皆さんとともに市民の皆様に狂言を学んでいただいておりますが、本年も第四期として7月26日より全8回の狂言教室を実施いたします。「伝統芸能にふれてみたい」「大きな声を出してストレスを発散したい」…、そんな市民の皆様参加をお待ちしています。

■スケジュール：時間は全て14:00～<約1時間>

第1回7月26日(金) 第5回11月22日(金)

第2回8月30日(金) 第6回12月13日(金)

第3回9月27日(金) 第7回1月24日(金)

第4回10月27日(日) 第8回2月23日(日)

■会場1(第1～4回)：バナナ園武蔵小杉<認知症高齢者介護施設>
中原区荻宿8-54<武蔵小杉駅新南口徒歩14分>

■会場2(第5～8回)：のんびり～す等々力<認知症高齢者介護施設>
中原区小田中2丁目10-1<武蔵新城駅徒歩9分>

受講料：無料 お問い合わせ：044-433-4889<月～金：9時～17時>
詳細はHPで! 申込書はホームページからもダウンロードできます。

<http://www.bananaen.com/> <「講習会情報」をご覧ください>

グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせ

は各施設もしくは総合案内

☎044-433-4889

までご連絡下さい



新築グループホームでステップ・アップをしませんか?

介護スタッフ募集中 044-433-4889

★常勤/非常勤、夜勤の出来る方大歓迎!!

★充実の社内研修制度、コーチングシステム等で働きながら成長できます!

★福利厚生制度も充実、家族で楽しいOFFも過ごせます!

●募集内容 ①非常勤スタッフ<週2日以上勤務+夜勤可能な方>
②夜勤専門スタッフ<週1回から可能>

●給与：①時給900円<無資格者は入社3ヶ月間850円>
②夜勤1回13000円

●勤務時間：①9:00～17:00②夜勤17:00～翌9:00

●休日：①②シフト制による

●勤務地：新規オープン(11月予定等々力)

その他バナナ園グループの各施設

★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。

●問合せ：(株)アイ・ディ・エス 採用担当 森村・若狭

☎044-433-4889



バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎044-280-2386
- グループホーム「バナナ園」☎044-588-0645
- グループホーム「第2バナナ園」☎044-587-1773
- 訪問介護「IDSバナナ園」☎044-580-3210
- グループホーム「バナナ園武蔵小杉」☎044-863-7101
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
- グループホーム「のんびり～す」☎044-422-2295
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
- グループホーム「バナナ園生田の社」☎044-789-5691/5692
- グループホーム「バナナ園生田の泉」☎044-789-5693
- デイサービスバナナ園 ☎044-588-0890
- すこやかケアプランセンター ☎044-411-3120

月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
通算第103号 編集：株式会社アイ・ディ・エス
川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4889
<HP> <http://www.bananaen.com/>