



幸楽苑だより



9月号

発行元：介護老人保健施設 宇部幸楽苑
発行日：令和7年 9月1日
TEL 0836-51-3113 FAX 0836-51-5522



熱中症について一言

宇部幸楽苑 看護師 安部 高志

残暑厳しい今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか？

これから、まだまだ暑い日々が続くだろうと思います。私は、今年の梅雨は短く、すぐに暑い夏がやって来たような印象を持ちました。

今更と思われるかも知れませんが、皆様のご健康をお祈りしたので、ここで今一度、熱中症について、いくつか述べてみたいと思います。

一つ目ですが、WBGT(暑さ指数)という言葉が聞かれたことがあるかと思いますが、これは湿球黒球温度のことを言います。湿球は読んで字の如く温度計の球の周りに水で濡らしたガーゼを巻くもの、黒球は黒い袋の中に温度計の球を置いて温度を測定するもので、人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の三つを取り入れた指標のことです。これに風も影響します。難しいことは、ここでは割愛させていただきます。

暑さ指数が28を超えると非常に危険と言われ、厳重警戒してください。日常生活に関する指針でも、すべての生活活動でおこる危険性があり、外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意するとあります。また31以上では、高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きく、外出は避け、涼しい室内に移動するとあります。運動に関する指針では、運動を中止する。特に子供の場合は中止すべきとあります。暑さ指数が21以上と低めでも死亡事故が発生する可能性があります。熱中症警戒アラートは都道府県内において、暑さ指数情報提供地点のいずれかにおける当日・翌日の最高暑さ指数が33(予測値)に達する場合に発表されます。気温が著しく高くなれば、熱中症によって健康に被害が生じるおそれがあるので、他人事と考えず自分の身を守りましょう。

具体的には、ご存じの通りエアコンの適切な利用、休憩、水分・塩分補給です。特に高齢者、乳幼児等は注意が必要です。皆で暑さ指数を確認することが重要です。

それを知るには厚生労働省や環境省のホームページ、テレビ、インターネット等で情報を得ましょう。また、暑さ指数測定器もあるので検討してみても良いかも知れません。暑さ指数や熱中症の詳しい内容については環境省 熱中症予防情報サイトや医師たちがつくるオンライン医療事典MEDLEY等があるので参考になさってみてください。

二つ目に症状についてですが、めまい、立ちくらみ、こむら返り、生あくび、大量の汗、頭痛、吐き気、倦怠感、疲労感、集中力の低下などが挙げられます。めまい、立ちくらみ、こむら返り、生あくび、大量の汗は熱中症の一度のことで脱水症も疑われます。頭痛、吐き気、倦怠感、疲労感、集中力の低下は熱中症の二度のことです。一度でも、改善しなければ医療機関を受診し、二度の場合は速やかに受診しましょう。三度は意識障害、痙攣、異常な高体温(40℃以上)、発汗停止です。四度になると致命的で即救急対応が必要となります。

最後に予防について少しまとめます。高温・高湿度での運動、労働を避ける。水分を十分に補給する。塩分も補給する。通気性の良い涼しい服装になり、帽子を着用し、日傘をさす。首(頸部)、脇(腋窩)、足の付け根(鼠径部)を冷やす。空調機(エアコン)を利用しつつ過ごしましょう。それでも駄目な時は、躊躇せず医療機関にかかりましょう。熱中症は、適切に予防すれば発症リスクを大幅に低く出来ます。皆様も昭和のような根性論等でなく、また我慢することなく、命あつての物種です。この残暑、また、これから毎年厳しくなる夏に向けて、しっかりと対策して参りましょう。

参考文献 環境省 熱中症予防情報サイト。
医師たちがつくるオンライン医療事典 MEDLEY。



「夏祭り」

7月30日に夏祭りを行いました。炭坑節を皆さんと踊り、2チームに分かれて大玉転がし競争、職員によるジェスチャーゲームを行いました。その後は、毎年恒例かつ幸楽苑内での名物となっている相談員の有吉さんが焼きたこ焼き（有タコ）を皆さんと食べました。（笑）皆様とてもいい顔で食べていらつしやいました。



「徒然なるままに…」

1階 介護福祉士 前田 まどか

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑い夏をどのように乗り切るかは人それぞれであるかと思いますが、私は仕事終わりの一杯を楽しむに、この暑い夏を乗り切りました。

私は自他共に認めるお酒好きなのですが、その中でもビールが大好きです。日本酒で有名な宇部の永山酒造場がクラフトビールを作ったのをご存じでしょうか？ 他にも宇部の中津瀬神社から湧き出る御神水を使った宇部ビールがあり、宇部市内だけでもクラフトビールが何種類かあります。山口県内となるとかなりの数です。

ビールといっても種類が沢山あり、大きくはエールとラガーに分かれます。そこからさらに種類が分かれ、私が好きなのはホワイต์ビールといわれる種類です。苦みが少なく、爽やかな香りがするとても飲みやすいビールです。水曜日の猫、スプリングバレーシルクエール、ヒューガルデンホワイต์等スーパーやコンビニでも買えるものが多いので、ビールの苦みが苦手と言う方でも是非飲んでみてください。新しい楽しみが見つかるかもしれません。

