



### 脱水について（高齢者ケア）



#### 〔高齢者が脱水に陥りやすい理由〕

以下のような5つの条件が挙げられます。

- ①加齢に伴い体内の総水分量が低下してきます。(体重の50%)。これは水分含有量が最も多い臓器である筋肉量の低下が主な原因のようです。
- ②のどの渇きを自覚しにくくなってきます。(渇中枢機能低下)。
- ③腎臓の働き(尿濃縮能)が低下してくる方も多く、水分節約が難しくなってきます。
- ④のどが渇いても水分摂取を自分自身で控えてしまったり、介護する側も良かれと思って(トイレの回数を減らす)水分摂取を絞ったりする場合もあるようです。
- ⑤様々な疾患でお薬を服用する機会が多くなり、副作用で脱水が助長されている場合も考えられます。

……体内でそれぞれの電解質の濃度が高くなりすぎても、低くなりすぎても、不都合なことが起きます。

日常にかく汗からも電解質は失われます……

- 身体から多くの体液を失ったときは、水分とナトリウムをすばやく補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度を調節した飲料である「経口補水液」(Oral Rehydration Solution:ORS)が有効です。  
ただし、摂取にあたっては、医師から脱水状態時の食事療法として指示を受けてください。医師、看護師、管理栄養士の指揮に従ってください。経口補水液は、食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。
- 一般のスポーツ飲料に含まれているナトリウム濃度は、ORSより低いので、これらによる補水を多量に行うとかえってよくない場合があります。また、ナトリウムをほとんど含まない水やお茶のみにより脱水を補正しようとしてはいけません。
- スポーツドリンクは軽い運動時や日常的な汗をかいたときには適していますが、下痢やおう吐、汗をかきすぎたときには電解質のバランスが大きく崩れているので、電解質補液(点滴)が必要です。経口摂取が可能な場合は、電解質を含んだ水分を摂取できる食品(経口補水液)があります……

### クーラー病について

病棟看護師 尾島

近年暑い夏が続いていますね。今年も猛暑になると予想されています。

炎天下の外出から帰ってきたら、早速クーラーのスイッチを入れて一気に身体を冷やしたい……とお思いでしょうが、皆様クーラー病という病気をご存知でしょうか？

#### 【「クーラー病」って？】

「クーラー病」とは、まさしくクーラーが原因の病気です。人間には本来、環境適応能力が備わっていて、暑いときには汗をかいて体温を下げようとします。ところが、冷房の効いた部屋と炎天下を出入りすると、血管は常に収縮と拡張を繰り返し、血行が低下してしまい、その結果自律神経にも影響が出て、体温調節に支障をきたす事があります。要するに自律神経失調症の状態になるのです。このような身体の変調を総称して「クーラー病」と呼んでいます。

## 【クーラー病の主な症状】

- ・身体の冷え ・倦怠感 ・食欲不振 ・頭痛 ・腹痛
- ・下痢 ・神経痛 ・生理不順 など

## 【クーラー病の原因】

冷やし過ぎや冷風を直接身体に受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋など、温度差の激しい場所への出入りを繰り返す、などの事により自律神経の失調が起こり、身体の不調の原因となります。

お年寄りや乳幼児は体温調節が苦手ですので、特に注意が必要です。

## 【クーラー病を予防するには】

クーラーの温度は 27℃前後

- ・外気温と室温の差が 5～7℃以内になるよう設定
- ・真夏では温度設定を 27℃前後にし、身体を冷やしすぎないようにする
- ・寝る前にあらかじめクーラーで寝室を冷やし、寝るときにはクーラーを切るようにする

冷風を直接身体に当てない

- ・自宅ではクーラーの吹き出し口の向きに注意
- ・外出先には上着や靴下を持参し、クーラーが寒いと感じたときに対処する準備を忘れずに血行を良くする
- ・一日中冷房の効いた部屋にいるのは避け、時々外へ出て身体を動かす
- ・就寝前に身体をマッサージ
- ・シャワーだけでなく浴槽にゆっくりつかる
- ・クーラーはとても便利ですが、自分自身の健康のために、上手に使用して行きましょう。



## 【肥満に対する運動療法について】

理学療法科 理学療法士 三木 康寛

2・3年前くらいからでしょうか？「メタボ」という言葉を聞くようになったのは…。

そう！皆さんご存知「メタボリックシンドローム」というものです。この「メタボ」というのは単純に肥満というわけでもなく、表 1 にあげられるような項目に該当する方を指します。

腹位男性 85cm, 女性 90cm が必須かつ以下の 3 項目中 2 項目以上に該当
1. 血圧 130/85mmHg 以上
2. 中性脂肪 150mg/dL 以上または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
3. 血糖 HbA1c5.5%以上

表1 メタボリックシンドロームの判定基準

近年わが国では、食生活の欧米化に伴い肥満に悩みを持つ人が増加し、さらにその肥満が呼吸器系、循環器系への障害や、腰痛・膝痛の一因にもなっています。当然「メタボ」の恐怖にもさらされるわけです。そこで今回は肥満に対する運動療法の行い方、注意点を紹介します。

## 1. 運動の種類

- 「いつでも、どこでも、一人でも」できる運動。歩行が最適。

## 2. 運動の強度

- もし脈拍を測定できれば脈拍数を 100～120 拍/分以内にとどめてください。脈拍を測定するのが難しい場合はご本人の「楽である」または「ややきつい」といった体感を目安にしてください。「きつい」と感じる運動は強すぎる運動です。準備運動・整理運動も行うようにしましょう。

## 3. 運動の負荷量

- 歩行運動では、1 回 15～30 分間、1 日 2 回(冬でも 10 分位で少し汗ばむ程度)。

## 4. 運動の頻度

- 日常生活に組み入れ、できれば毎日行うことが望ましいです。

## 5. 運動の注意点

- 1) 運動に適した衣服, ウォーキングシューズを着用しましょう。
- 2) 運動の実施時刻は, 食後 1 時間頃の実施が望ましいとされていますが, 実生活の中で実施可能な時間いつでも行って結構です。
- 3) 腰痛・膝痛など下半身に整形外科的疾患をお持ちの方や, 屋外での運動が困難という方はご相談ください。
- 4) これから暑い夏を迎えます。熱中症対策として日中の気温が高い時間帯の運動を避ける, 水分補給を行うといった予防を心がけましょう。
- 5) 「継続は力なり」。無理せず楽しく長く継続できるように心がけましょう。

## 6. 運動の種類と消費エネルギー

- 運動で消費できるエネルギーはそれほど多くはありません。「運動した分食べられる・飲める」というのは大きな間違いです。食事にも気をつけてください。特に空腹感からの過剰摂取は禁物です。表2として、運動の種類と消費エネルギーについてあげてみました。運動を行う際の参考にしてみてください。

表 2 80kcal を消費するおおよその運動時間(男性・体重 60kg)

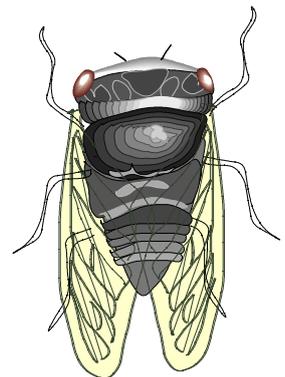
運動の種類	80kcal の運動時間 (分)	運動の種類	80kcal の運動時間 (分)
ラジオ体操	25	日本舞踊	27
散歩(ゆっくり)	30	社交ダンス	23
歩く(ふつうに)	20	ジャズダンス	10
ウォーキング(速歩)	15	スイミング(ゆっくり)	11
ジョギング(ゆっくり)	10	スイミング(はやく)	7
ジョギング(はやめに)	8	テニス(練習)	10
サイクリング(ゆっくり)	15	ゴルフ	16
サイクリング(はやめに)	10	バドミントン(練習)	9
階段昇降	15	歩くスキー	12

(資料: 一部日本体育協会スポーツ科学委員会)

今年もあともう少しで夏を迎えます。本格的なレジャーシーズンを前に肥満で悩んでなんかいられません！  
楽しい夏を過ごすためにも、また、自分の健康の為にも日々の運動を心がけてください。

**「ローマは一日にして成らず。運動も一日にして成らず」**

楽しい夏を送れるようにがんばりましょう！！



**医事課からのお知らせ**

**【患者様へのお願い】**

医事課 村上

見舞いを装った不審者が院内に侵入する事態が発生した為、防犯上、時間外におけるお見舞いは病棟の許可を得た方のみとさせていただきます。事故発生を防ぐ為、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

また防犯上、外来の受付開始時間を 8:00 からとさせていただきます。8:00 まで、お掛けになってお待ち下さい。なお、診察券・保険証などの放置による盗難や来院順序などのトラブルに関して、当院では一切責任を負いかねますのでご了承下さい。

**【効率的な受診のアドバイス】**

- 点滴を受けられる方: 処方がある方は先に会計をして薬局に処方箋を提出してから点滴を受けると、薬局での待ち時間が短縮できます。★医師もしくは看護師に先に会計が可能か問い合わせしてください。
- 待ち時間が 1 時間を越えるようであれば、受付に受診票を預けて、外出することも可能です。受付までご相談下さい。戻りましたら必ず、受付にお声かけをお願い致します。



《新入職員のお知らせ》

医事課	村上 政晴	H20 年 1 月から
	福沢 愛	H20 年 6 月から
看護課病棟	岡野みちる	H20 年 6 月から

**デジタル画像診断システム**

放射線技師長 村井靖

**【自己紹介】**

放射線技師の村井です。当院のX線検査は、通常一人体制で運用しております。一時にX線検査が集中する場合、お待たせする場合がありますが、やたらに効率を上げて、診断価値の低い検査では意味がありませんので、どうぞご勘弁下さい

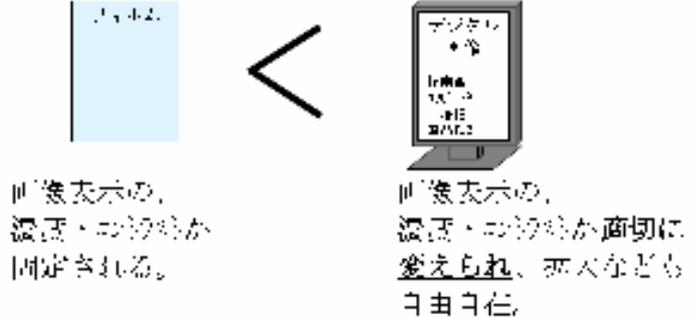
また、病院勤務 22 年の経験を生かし、医療安全推進者、日常清掃統括、環境管理、スタッフの代表を兼務しております。特に医療安全については医療に携わる者にとって終わりのない課題であります。患者様の安全をいかに守るか。毎日の朝礼での注意喚起や、事例報告の分析・改善の実行など日々努力をしております。

**【デジタル画像診断システム】**

デジカメの利点と全く同じです。デジタル画像の性能が、フィルムに追いつき普及するに従い、コストパフォーマンスも上がり、医用画像もデジタル化が急速に普及しています。画像の拡大等の自由度は、フィルムを上回っています。

久喜メディカルクリニック  
デジタル画像診断システム

**特徴①情報量が多い(より良い診断)**



**特徴②はやい(待ち時間の短縮)** ※検査所要時間は従っていません



**特徴③やすい(患者様への、負担軽減と還元)**

