

訪問看護メモ

これからますます暑くなります！**熱中症**に注意しましょう！

梅雨明けで気温が急速に上がったときや湿度が高くなったとき、又梅雨の中休みや残暑の時期は起こりやすい【熱中症】は、体内の「水分不足」と「塩分不足」が原因で起こるといわれています。部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養を摂ることで行ける気象災害です。

予防には水分補給がポイントです。のどが渇く前に飲む、こまめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。又、木綿や麻など涼しい素材の衣服を着ることや、部屋が暑くなりすぎたら、日差しを遮り、風は通すようにし、エアコンは設定温度を28度にして、扇風機との併用で効果的に冷気を循環させ、くれぐれも冷やし過ぎにはご注意ください。暑さ対策として、便利グッズと自然の力で涼しい夏を!!

●日除けをつける

- ・遮熱フィルム（窓） ・サンシェード（日よけ）
- ・すだれ、よしず ・クーラー使用量を削減するスクリーンカーテン

●体の熱を冷ます

- ・ひんやり涼感サマースカーフ（首元ひんやり） ・ひんやり敷きパット ・ひんやりジェルマット（枕用）
- ・快適クールクッション ・冷却シート（額用） ・アイスノン ・ひんやり泡状冷却スプレー

●その他

- ・クール系入浴剤 ・クール系入浴剤 ・うち水 ・充電式扇風機 ・清涼ミュージック



軽度：腹痛、手足の痙攣、呼吸数の増加
中度：めまい、頭痛、吐き気→脱水症状
重度：意識障害、過呼吸

■NPOいのちは

「いのち」に関わる
こと、真にひとが
豊かに生きるための
活動を行っています。
人間の生きること、
死を見つめること、
かけがえのない



ひとりの生命、人生に向き合い、大事に
すること...

NPOいのちでは、2001年から2005年
まで在宅ターミナルケアを中心とした
活動を行ってきました。

NPOいのち訪問看護ステーションでは、
これまでの活動をふまえながら、在宅
ターミナルケア・家で最期まで過ごす方
とご家族のサポートを中心に、NPOいの
ちならではの支援に、今後も積極的に
取り組んで参ります。

ある日のスタッフ便りより



新宿区にお一人でお住まいの、Eさん。最近食卓によくお花を飾っておられるのをお見受けします。Eさんは、歩行が不安定となりやすく、転んでしまう危険があるためお一人では外出を控えるようにとされています。遠くから通ってこられるお姉様は、花好きな妹さんのためによくお花を持っておみえになります。

この間は、今、そこかしこに群生し、一気に白いかわいい花を咲かせている野草、どくだみの花が一輪差してありました。おふたりで通院の途中にみつけ、あまりにきれいなので持ち帰ったそうです。そして、先日、テーブルの上に置かれた白い紙に、Eさんが詩を書いておられるのをみつけ、拝見させていただきました。

ひときわうるわしきかな 香ぐわしき花 言葉にも筆にもつくせないEさんはこの花に、
何をお感じになったのでしょうか・・・。

NPOいのちホームページにてスタッフ便り随時更新中 (www.npoinochi.org)