

## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は熱中症についてお話ししたいと思います。

この季節によく耳にする熱中症ですが、脱水症と勘違いされている方も多いのではないのでしょうか。狭義では熱中症は熱環境による体調不良で、脱水症は水分不足による体調不良です。つまり、水分をよくとっていたとしても、暑いところで長時間作業をしていれば、熱中症にかかってしまうということです。



では、気温が低ければ熱中症にはならなくて済むのでしょうか。実は熱中症に関与する作業環境には大きく分けて①気温、②湿度、③日射・輻射(日光による直接的・間接的な熱環境)の3要素が絡んできます。気温が高ければ長時間の作業が危険だということはお分かりかと思いますが、近年、屋内での熱中症もよく報道されていますね。同じ気温でも湿度が高くなると体が不快感を覚えやすく、熱中症にかかりやすくなります。また冷房などをつけていても、日当たりの良い場所で寝ていたりすると、日射・輻射による影響で体温が上がってしまうのです。もちろん水分不足があれば、その分体温調節も利きにくくなりますので、水分をしっかりとることは大事ですが、前述した環境を整えてしっかり休息をとることや、あまりにも環境が悪い場合には作業を行わないなどの対応が必要不可欠です。

まだまだ暑い季節が続きますので、快適に過ごせる環境を整えて乗り越えていきましょう。

診療部長 内科 柏木真人

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

## 地域包括支援センターからのお知らせ

「認知症」どうやって接したらいい？

－ケアのポイント・接し方－

本人の気持ちに寄り添い、接することで認知症の進行が抑えられ、介護者の負担も緩和されます。認知症の人も介護する人も、ストレスを減らして気持ちよく接することができるように次の七カ条を参考に認知症の人を中心としたケアを心がけましょう。

〈認知症の人を中心としたケアの七カ条〉

- 一、安心感を与える
- 二、認知症と偏見を持たず、人として尊重する
- 三、プライドを傷つけない
- 四、失敗を責めない
- 五、教えようとしな
- 六、訴えを頭ごなしに否定しない
- 七、短く簡潔な言い方をする



「家族の認知症に気づいた」「お隣さんが認知症かもしれない」そんなとき、まずは地域包括支援センターに相談しましょう。

☎地域包括支援センター ☎72-2128