



2011年6月

No. : 22

《発行者》医療法人畏敬会井野辺府内クリニック

院長：井野辺 義人

大分県大分市府内町1丁目3-23

TEL:097-533-0255

<http://www.inobe.or.jp/>

## 今年の夏も脱水症に注意しましょう！

脱水症は、体の中の必要な水分が失われる状態で、高温多湿による発汗多量、発熱、嘔吐、下痢あるいは腎機能障害や糖尿病による高血糖等によって引き起こされます。地球温暖化の影響でここ数年は猛暑が続き、ニュースでも高齢者の熱中症の話題がとりあげられました。これも、高温多湿の環境のもと、発汗が亢進し、水分摂取が追いつかない状態で生じる脱水症です。重度になるといわゆる熱中症になってしまい、命に関わることもあります。

特に、高齢者は脳の飲水指令が鈍くなっているために、潜在的に脱水に陥りやすい状態があり注意が必要です。脱水症の自覚症状としては、**激しい口渇、全身倦怠感や発熱、めまい、ふらつき等**があります。重篤になると血圧低下や意識障害等をおこすこともあります。

予防的にはまず何より、水分をこまめに取ることが重要です。先に述べたように、高齢者は脳の飲水指令が鈍くなりがちですので、そんなに『のどが渇いた』と思わないまま、気がつけば脱水症を起こしていることがあります。ですから、気温が上がってきたら、のどが渇いているかに関わらず、自ら意識してこまめに水分をとるように心がけましょう。汗を多くかいた場合は、電解質（主にナトリウム）も同時に失われるため、イオン飲料を飲むことが勧められていますが、次第に脱水が進行し、水分の喪失が著しい場合はイオン飲料ではむしろ症状が悪化することもあり、体液により近い味噌汁や経口補水塩が推奨されています。もちろん経口摂取ができないような状態では点滴を行う必要があります。症状から脱水症が疑われるときは、とりあえず塩分入りの水分を補給し、急いで病院を受診しましょう。

院長 井野辺 義人

## 梅雨は食中毒の季節！予防法は？

梅雨の季節になりました。このシーズンは、特に食中毒に注意が必要な季節です。最近ではユッケによる食中毒が話題になりましたが、生ものには特に注意が必要になります。

食べて症状がでるまでの時間は菌によって様々で、1時間から1週間以上かかるものまであり、特定が難しいことも多いのですが、食中毒を予防するには

予防の3大原則「細菌を付着させない・細菌の量を増やさない・殺菌する」を守ることです。そのために、誰でも出来る次の3つを習慣にしましょう。



### ● 手をよく洗う

手から食品に細菌が付着しないよう、トイレの後、調理の前、食事の前など十分に手を洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

### ● 食品をよく洗う

野菜や魚介類などは流水で丁寧に洗ってから調理すれば、食品についているかもしれない細菌を落とすことができます。

### ● 十分に加熱する

火を通すべき食品はしっかり加熱し、細菌を殺します。肉類などは中まで十分に火を通し、加熱したらできるだけ早く食べましょう

### 《！食中毒に感染した人の菌による二次感染に注意！》

- ① 吐いたものや便に触れた場合は、石鹸でよく手を洗い流水でしっかり洗い流しましょう
- ② 吐いたものは直ぐに拭き取り、ビニール袋に入れてしっかり封をして捨て、拭き取った後は、家庭用の漂白剤を薄めたもので拭き取りましょう
- ③ 感染した人は、最後に入浴して、湯水を捨てて浴槽を洗い流しましょう

# お花見



今年も恒例のお花見に行ってきました！  
 ウェルヴィラは平和市民公園へ行ってきました。  
 デイケアは臼杵城址公園、別府志高湖、上野墓地公園から選択してもらい行ってきました！  
 どこも桜が満開で、みなさん楽しそうに過ごされていました。  
 ぜひ、また来年も皆さん一緒に行きましょう！

## 老健ふない



老健ふないでは、お部屋の入り口に飾るお花を、色合いやバランスなどを考え、皆で賑やかにおしゃべりしながら生けています。他にも、折り紙や言葉遊びなどのレクリエーションを始めました。  
 近々、皆でチーズケーキを作る予定です。

### 今回の一句

流れ浮く 雲のあいまに 去りし春  
 病床の窓は 今日暮れ行く

赤嶺 テル子

