

KUNO News

令和 7 年

令和 7 年 9 月吉日
編集・発行 広報チーム

暦では秋となり、季節の変わり目となりました。ようやく朝晩と涼しさが感じられるようになりましたが、まだまだ日中は残暑が厳しい日が続いています。皆さま 夏の疲れは出ていませんか。

今年は猛暑が長く続き、熱中症患者数が最多を更新している状況です。年齢においては高齢者が多く、発症場所は住宅等居住場所が最も多いとの報告があがっています。今回、本誌でも熱中症や脱水における情報や対策をより知っていただきたく、掲載させていただいております。また、労働においても安全衛生規則の一部改正により、職場における熱中症対策の義務化が今年の 6 月 1 日に施行されました。「WBGT 値※ 28 度以上または気温 31 度以上の環境下で、連続 1 時間以上又は 1 日 4 時間を超えての実施」が見込まれる作業に適応され、当院では入浴介助が該当しているため、安全に配慮しながら、入院患者さまの入浴介助を交代でおこなっております。これからも皆さまに安心していただけますよう、さまざまな情報を発信していきたいと思っております。

※ WBGT 値：熱中症の危険度を判断する数値。気温、湿度、輻射熱の 3 つを取り入れた指標。
環境省の「熱中症予防情報サイト」(https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)では、地点ごとの暑さ指数 (WBGT) が毎日公表されている。
* 厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」(<https://www.mhlw.go.jp/content/001476821.pdf>)より

USEN(有線)導入します！

これまでご家族さまより BGM のご希望は多数いただいておりますが、あらためてご入院中のご家族さまより同様のご意見をいただいたことをきっかけに実現に向けて動き出しました。

まず最初に病棟においてフルートの生演奏会を 8 月に企画開催したところ、やはり多くの皆さまよりお喜びの声をいただきました。演奏者は久野綾香さん(院長息女)でした。またリクエストやご意見があれば開催したいと思っております。フルート演奏会の様子はホームページに掲載しています。

【ホームページ・QR コード】 <https://kuno-hp.jp/>



このため、9 月 26 日(金)より USEN(有線)で、日中(9:00~18:00)、居室ならびに廊下でも様々なジャンルの音楽をお楽しみいただけるようになりました。

音楽は心身ともにリラックスできると考え、導入に至るまで時間がかかりましたが、今後も患者さまやご家族さまにより良い療養環境づくりを提供していけるよう取り組んでいきたいと思っております。尚、USEN(有線)のリクエストもご意見があればできる限りで対応させていただきたいと思っておりますので、患者さまが好きな曲や思い出の曲等、ぜひご意見いただければ幸いです。



病気について知ろう！

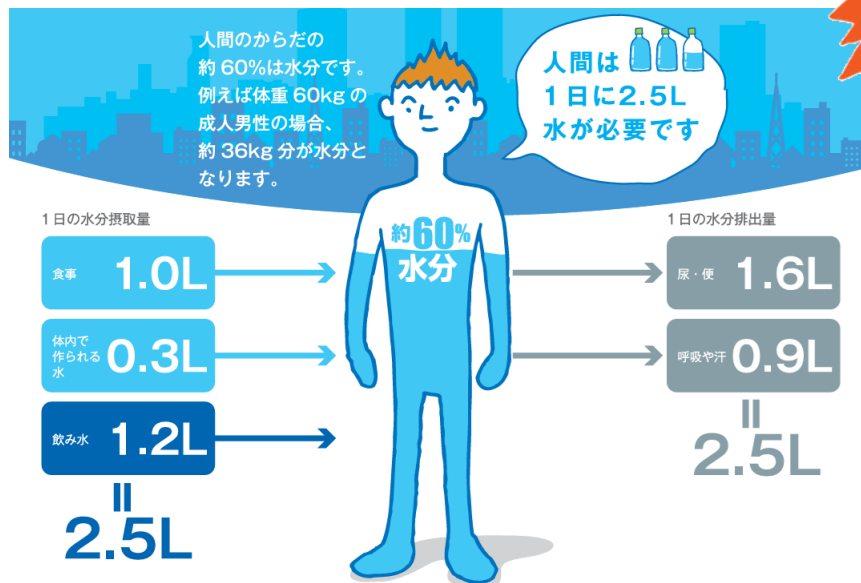
～脱水・熱中症の危険性～



冒頭の挨拶でもお伝えいたしましたが、今年も残暑が厳しく、秋も暑くなる見込みです。気象庁は「暦の上では秋でも高温が予想されているので、熱中症対策を続けてほしい」と呼びかけています。

熱中症の中には、「寝ているときに寒くなったため冷房を切った、その後、めまいや手のしびれを感じるようになった」という症状があり、受診に行くと軽度の熱中症だと診断されたという例もありました。8月には熱中症に気をつけて過ごしていた人が、『秋だから大丈夫』と思い込んで対策を怠ってしまうことが1番心配です。

からだと水の関係



たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと
脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと
筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと
死に至ります。

厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動ポスターより

今年は・・・

例年よりも暑い日々が続いたせいで**猛残暑バテ**といえるほど例年よりも疲れが体に蓄積されているおそれがあります。残暑バテの症状は大きく3つです。

- ① 疲れが取れない
- ② 食欲の低下や胃腸の調子が悪くなる食欲の不振
- ③ 寝つきの悪さや熟睡できないなど睡眠障害があります。



こうした症状が起きる理由は、暑さが長期間にわたり、体力が消耗していつまでも疲れが残ることや冷たいものを取り過ぎることで胃腸の調子が悪くなること、エアコンの使用が長時間に及ぶことで、自律神経の働きに支障をきたして睡眠障害などが引き起こされることなどがあげられます。

対策はどうしたらいいの？

対策として、なにより自律神経を整えることが大切です。具体的な方法としては、朝日を浴びて生活リズムを整えること、体温よりも少し高い38度ぐらいのぬるめのお風呂にゆっくり入ることが有効です。

また、例年であれば朝夕が涼しくなってくる時期に徐々にエアコンの使用を避けていくことも大切ですが、暑さが続いている間はエアコンを避けるよりも、むしろ適切に使って熱中症にならないことが大切です。

秋が近づいてきても、屋外での活動の場合は、こまめに水分補給や休憩を取るなど、熱中症対策を続けてほしいと思います。



当院で行っている 褥瘡(床ずれ)対策について

当院は、褥瘡(床ずれ)が発生する可能性がある患者様に対して、褥瘡予防ケアに取り組んでいます。褥瘡とは、床ずれとも呼ばれ、体重の集中する骨と寝具の皮膚が圧迫され、「血の流れが悪くなり皮膚やその下にある組織が損傷してしまうこと」を言います。長時間同じ姿勢で寝ていると、骨の出ている部分に体重が集中することによって、褥瘡ができる原因となります。また、痩せている方や関節拘縮のある方は、褥瘡が発生する危険性が高くなります。

褥瘡(床ずれ)を予防するために・・・

- ① 適時、体の向きや姿勢を変える体位交換を行います。体位交換の際には、クッションを使用し患者様の体型・性別・年齢は様々であり、患者様に合わせたオーダーメイドなポジショニング※が必要です。

※ ポジショニングとは、クッションを使用し、体圧を分散して安定した体位(姿勢)をとる方法

- ② エアーマットレス※の使用を行います。

※ 体圧を分散して、同じ部位に圧迫がかかるのを防げる



当院が採用しているエアーマットレスがこちら！！！！

「ここちあ」・・・ 凹凸のあるエアーマットレス

それぞれの凹凸が適切な内圧になるようコントロールされており、圧の切り替えができる主に中心静脈点滴の患者さま・寝たきりの患者さまに使用

「結起」・・・

「ここちあ」の機能に加え、体重を設定するだけで自動制御し、体圧分散を予防する上層・下層の2層構造で別々にコントロールされており、沈み込みを軽減できる

主に注入食の患者さま(身体を起してからでも体圧調整が可能)・褥瘡がある患者さまに使用

「オスカー」・・・

体圧分散、除圧、ズレ力対策、寝心地・座位安定性、むれや冷え対策、自動体位交換などの特性を備えており、足元のダクトで空気を換気することでむれを予防する主に発汗が多い患者さまに使用

- ③ 高齢者の方や、浮腫(むくみ)のある方は、一般的に皮膚が乾燥していることが多く、傷つきやすくなります。皮膚乾燥予防のため、医師の指示で保湿剤を塗布する場合があります。



- ④ 褥瘡(床ずれ)ができてしまった場合、皮膚科医の診察、指示にて処置を行います。

【ポジショニングに関して】

入院後、皮膚科医・内科医・外科医・理学療法士・看護師・看護助手にて、体位交換時のポジショニングを行っています。また、患者さまの状態に応じて随時ポジショニングを再考し、褥瘡発生防止に努めています。

ポジショニングの様子を見学されたい場合や褥瘡予防ケアに関して、ご質問があれば看護師にお声掛けください。



久野 幹大 理学療法士による

肩こりに効く 簡単なストレッチを教えます！ ～ パート3 ～

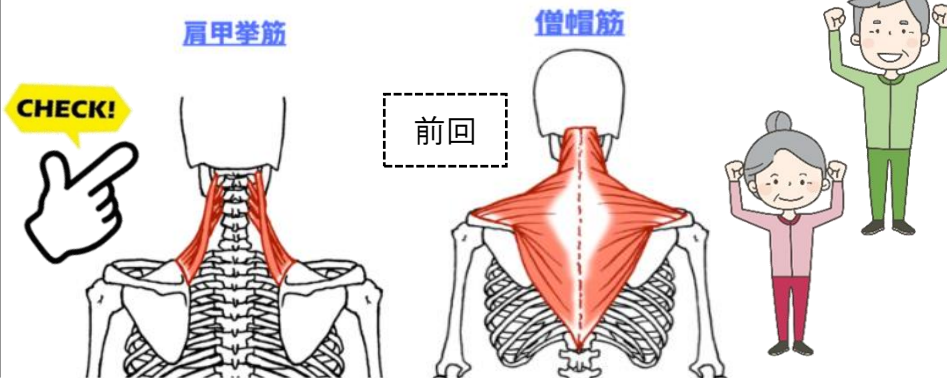
肩こり、首こりに効果のあるストレッチをお届けしました。第3弾！シリーズ最後となります。
当院の理学療法士「久野 幹大 理学療法士」に教えていただきましょう！！

けんこうきょきん

肩甲挙筋

首の後ろ側と肩の付け根

※ パート2で紹介しました僧帽筋と似ていますが、繋がっている筋肉の部分が違い、僧帽筋は後頭骨部に、肩甲挙筋は頸椎部に繋がっています。



★ 座った状態で 10 秒/回×3～5 セット やってみよう！！

- ① 右の手を体の後ろに回す
- ② 頭を左側に倒し、左へ倒す
- ③ 頭を左へ倒した状態のままで、顔を左に向けるイメージ
- ④ ③の状態のまま、左手で頭を支え伸ばす
- ⑤ ①～④の順でできたら、左右をすべて逆方向にして両側の肩甲挙筋を伸ばす

集中力を鍛えて
脳を活性化しよう!!

間違いは全部で7つ
すべて見つけられるかな？



1. 帽子の色 2. ベットボットのキヤップ 3. シヤツのボタン 4. 汗 5. ベンチの脚の長さ 6. 木の枝のすじ 7. 木の葉部分の模様