

23年
7月号



名駅ファミリアクリニック

Meieki Familia Clinic

ファミレポ

名駅ファミリアクリニック地域連携室がお届けするニュースレターです。



患者さんの声



Mさん

Mさんは2年前から訪問診療でお伺いさせていただいています。

Mさんは、いつも明るい元気な声で私たちを迎えてくださいます。

現在はお一人暮らしのMさんですが、趣味の競輪のお話やご兄弟のお話、故郷のお話をしばしばしていただきます。

お別れ際もいつも笑顔で挨拶してくださり、「ありがとう!また来てね!」という言葉や笑顔にいつも心がほっこりします。Mさん、いつもステキな笑顔をありがとうございます!



熱中症にご注意を!

30℃を超える日が続く今日この頃です。このような時期には、熱中症にならないように、注意が必要です。

熱中症とは、暑い環境に身体が適応できなくなり、高体温になったり、だるさや嘔気が出たり、意識がぼーっとしたりする様々な症状のことを指します。

室内にいても、身体が高温になってしまい、熱中症になってしまうことがあります。身体が暑くなると、判断力が鈍ってしまい、「暑いから水分を摂ろう」、「室温を下げよう」といったことが思いつかなくなることがあり、さらに熱中症になりやすくなります。

対策としては、やはり部屋の温度をエアコン

などで調整することや、こまめに水分を摂取することです。ご年配の方の中にはエアコンが好みではない方もいらっしゃいますが、やはり大切です。

重要なことは、ご本人任せにせず、介護者が積極的に促し、エアコンのスイッチを入れたり、水分を差し出し、摂取するのを確認することだと思います。エアコン付けてね、水分を摂ってね、とアドバイスしても、なかなか実行しない・できない場合があるからです。

このように、ご本人が一人で熱中症対策が取れると思いきや、ご家族・ヘルパーさんが気にかけてくれることが大切です。お互い良い気持ちで、熱中症対策が取れると良いですね。

