

2025 年 6 月

訪問看護ステーション にぎ和い上田 NEWS 6 月号

vol. 24



いつも、【にぎ和い上田 NEWS】を楽しみにしていただき、ありがとうございます。

6 月の盛岡の風景。 みなさんが、最初に思い浮かぶ風景は・・・何ですか?!

盛岡の 6 月生まれである私にとって 6 月は何と言っても雪解けの青く大きな【岩手山】

と、馬を装飾し、鈴の音を「チャグチャグ」と鳴らして行進する【チャグチャグ馬っこ】の風景

です。今年も開催されます、楽しみです。去年は仕事の移動中に街中の行進を観覧

しました。その時、見物客が多い中、熱中症で倒れた高齢者を発見し、介護と救急搬送のお手伝いをしました。

盛岡の 6 月は、「やませ」現象が起こる【梅雨寒の時期】でもあり、この時期の朝晩は、まだまだ肌寒い日が多いですが、**水分摂取もせずに外出してしまうことなど、ありませんか？**

今回のテーマは、この時期【**隠れ熱中症、脱水**】の危険性がある事を知っていただき、**盛岡の梅雨対策**から

本格的な【夏の到来】に備えて、私達と体調管理をしていきましょう。

【工藤】

知っていただきたい「隠れ熱中症、脱水」の存在、症状と予防策

「まだ 6 月だし大丈夫」と思っていないませんか？ 実は 6 月は熱中症のリスクが高い時期！

脱水の症状を知っておこう！

疲労感
疲れやすくなった
だるさが続く



口の渇き口の中が
カラカラする感じ



頭痛、頭が重い
一日中ボ～ットする



大量の汗 筋肉痛



集中力の低下
記憶力低下



トイレの回数が
減った、色が濃い



めまい 立ちくらみ



皮膚の乾燥
カサカサで痒い



隠れ脱水の予防・症状の早期発見から緊急対応まで。訪問看護師が心強い味方です。

【 訪問で看護師が行う状態確認と支援・熱中症のチェック方法の紹介 】

1【症状の観察】

- ・ 飲食の状態の確認
- ・ **体重の変化、体調の変化**に注意
- ・ **異常の早期発見**になる
- ・ 日常生活の注意点や対処法について症状に合わせて具体的にアドバイス。

2【生活習慣の指導・支援】

- ・ **こまめな水分補給** コップ一杯 200ml を 6-8 杯（1日 1,5L 以上を目標に）
- ・ **アルコールやカフェインは控える**
- ・ **適切な服装、涼しい生活環境の維持**

3【服薬管理のサポート】

- ・ 医師の指示した**正しい服薬**のお手伝い
- ・ **飲み忘れや飲み間違いがないかを確認**
- ・ 副作用症状の有無を確認して、注意深く観察

4【ご家族への支援】

- ・ ご家族の方の**不安や疑問**にも丁寧にお答え
- ・ 水分が多く含まれる食材の紹介
- ・ 症状の見守りで注意する症状の確認
- ・ **24 時間の相談**連絡や**緊急訪問対応の説明**

【医療機関との連携】：状態を医師に報告して、指示のもと速やかな対応をしています。（緊急訪問や救急搬送）

みなさんも是非、「**かくれ脱水症**」ご自分でチェックしてみてくださいね！

①つまんだ皮膚が戻りにくい

3 秒戻らないと要注意



②親指の爪を押して 赤みが戻るのが遅い

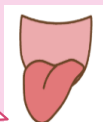
3 秒で赤みが戻らない

ときは要注意



③舌やくちびるが渴いている

舌の表面が割れていたら
要注意



④夏なのに冷たい手足 冷えて寝付けない



訪問看護師のサポートで、**ご自宅での生活を、安全で安心できる生活に**しませんか。

まずはお気軽に、訪問看護ステーションにぎ和い上田に、ご相談ください。

訪問看護ステーションにぎ和い上田 電話番号 019-626-0125 事務所番号 0370107914