



訪問看護ステーションおざき通信



第4号 2019年7月

蒸し暑い梅雨の時期が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。梅雨が過ぎればいよいよ夏本番です！！夏に最も注意が必要なのが、熱中症や脱水です。今月ははじめに『**水分管理**』について話をします。



Q. 体の水分量はどれくらい??

A. 新生児で約 80%、成人男性で約 60%、高齢者で約 50%です。
高齢者は加齢に伴う変化や環境によって容易に脱水に陥りやすい！

高齢者が脱水に陥りやすい要因としては・・・

① 筋肉量の低下 ② 口の渇きに対する感度や欲求の低下 ③ 頻尿などを恐れることによる飲水抑制・・・ などがあります。

5%失うと脱水症状(口の渇き、皮膚や粘膜などの乾燥、発熱、頻脈、意識障害)や熱中症になり、10%失うと筋肉痙攣、循環不全が起こり、20%失うと死に至ります。



Q. 1日に必要な水分摂取量はどれくらいが理想??

A. 2～2.5L でもそんなに飲めない・・・

20～30ml×体重(50kgであれば1000～1500ml)を1日の水分摂取の目安として用いてみよう！

もちろん定期的な飲水を生活習慣に取り入れることは大切で、飲水のタイミングをルーチン化し水分補給しやすい環境を作ります。入浴前後や就寝前、起床時に水分補給をする習慣化することや、水分量の多い食事をする工夫も必要です。脱水の予兆がある場合は、医師もしくは看護師と相談し点滴の予防的投与も考えなければなりません。

脱水は起こさない、重篤化させないことが基本ですので、この時期の水分補給には気を付けましょう。

スタッフの研修参加記録

(1)令和元年6月8,9日(土,日)

『島根生活支援リハビリテーション・ケア研究会研修会 拘縮/褥瘡/嚥下に影響する姿勢ケア:考え方と実践 ～要介護であっても健康な心身のための一番の基礎:すべての職種の皆様へ～』

報告:不良姿勢の苦痛さや、骨盤～体幹姿勢を整えることが呼吸、筋緊張を楽にする体験できた。実践編では、タオルや100円ショップで購入できる素材を活用し、すぐにでも臨床に応用できる内容だった。



(2)令和元年 6 月 30 日(日)

『人生 100 年時代一看取りの「その後」を知ってケアを振り返ろうー』

報告：終末期を迎えている利用者に接する時、QOL(Quality of Life:生活の質)を考えて接することはもちろんであるが、それだけでなく QOD(Quality of Death または Dying:死の質)も大切であることを感じた。私たちのケアやリハビリ、そして何気ない一つ一つの行動が利用者、またその家族に影響を与える。今回の研修を通して、自身の利用者に向い合う姿勢や心遣いはどうであったか振り返ることができた。

腰痛予防についての豆知識



腰痛は小さな要因が複合的に重なって生じるものです。

腰に悪い生活習慣の積み重ねで生じると言われています。

生活習慣とは、食事や睡眠、仕事、歩き方や座り方、運動習慣などすべてを指します。生活習慣によって蓄積する腰へのダメージを、最近では腰痛借金とか、腰痛負債と呼ぶこともあるそうです。

例えば、物の持ち上げ方。意識せず持ち上げている姿勢が、腰に少しずつ負担をかけ続けています。

上半身の前傾姿勢を避け、物の重心を出来るだけ自分の身体に近づけることで、この負担を減らすことができます。また作業中に腰のだるさがあれば、「これだけ体操」という簡単な体操でリセットもできます。是非、検索してみてください！！

腰痛となる前に、腰痛借金を減らす・貯めないよう意識してみましょう。



◎出前講座行いました！！

令和元年 7 月 11 日、尚徳大学にて“訪問看護でできること”をテーマに出前講座を行いました。86 名の方にご参加いただき、訪問看護利用までの流れ、制度についての説明、看護師、リハビリスタッフが行う支援内容について講演を行いました。

地域の方、各事業者、施設等で依頼があれば、いつでも伺います！！



訪問看護ステーションおざき

鳥取市湖山町北 2 丁目 522 番地 2 セコム山陰 IT ラボラトリー

TEL : (0857) 30-6022

FAX : (0857) 30-6023

E-mail : houmonkango@ozakihp.or.jp

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