

## ～ ご利用者様・ご家族様 ～

皆様もご存じの通り、新型コロナウイルス感染症の感染者数が急増しております。当センターでは予防対策の取り組みを継続し、全職員のワクチン接種及び抗原検査を実施しております。ご利用者様におかれましても改めて以下の点に留意いただき十分な感染症対策をお願い致します。

- ・ご利用日に朝の体温をお知らせください
- ・ご利用者様、ご家族様に37℃以上の熱、呼吸器症状など体調不良がある場合はご利用をお控えください
- ・ご利用時はマスク着用をお願いします
- ・不要不急の外出、大人数での会食等は極力お控えください
- ・手洗い、うがい、手指消毒、咳エチケットの徹底をお願いします



引き続き感染症対策に細心の注意を払いながら職員一丸となり安心いただける環境でのサービス提供に努めてまいります。皆様方にはご理解ご協力の程、重ねてお願い申し上げます。

### ◇ 編集後記 ◇

「土用」と言えば「うなぎ」と思っていたのですが、そうではないんですね。「う」のつく宇治金時のかき氷などいかがでしょうか。ちなみに「う」のつく宇野さんは食べられません。



八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

ぷちはーと制作委員会

かわら版

# ぷちはーと

2022年

8月

ご無沙汰しております。宇野でございます。

久しぶりすぎて今年も半分過ぎてしまいましたね。( \_ \_ )  
さて、暑い日々が続いていますが皆さんは夏バテなどしていませんか？ 僕は家に帰ると、ついのご越しの良い「そーめん」や「冷やし中華」ばかりを食べています。これではイカンッ！夏を乗り切れん！と先日「うなぎ」を食べに行った、というか連れて行ってもらったのですが(笑)  
近年ではうなぎの養殖用の天然稚魚(シラスウナギ)が激減して価格がはね上がり、絶滅も危惧される状態だそうです。食欲が落ちがちな夏、土用の丑の日には「う」のつく食べ物で「食い養生」をするのが昔からの風習で、その代表格が「うなぎ」です。うなぎは疲労回復に効くビタミンやエネルギー源となる脂質をたっぷり含み栄養に富んだ食材です。夏バテ防止にぜひいただきたいですね。ところで、土用の丑の日に食べるのはうなぎだけでなく「う」のつくものも土用の行事食です。「梅干し」「うどん」「うり類」など。また、土用餅や土用しじみ、土用卵なども土用の行事食です。皆さんも召し上がってみてください。





今年も猛暑日が続くような厳しい夏です。すでに熱中症には十分気を付けていることと思います。が、脱水症状は重大な症状を引き起こします。

# わんぽいんと健康



## そこで・・・今月のテーマは『夏に注意!! 脳梗塞』です。



### 夏の脳梗塞の発症原因

夏は湿気や暑さで大量の汗をかいたため体が脱水症状になりやすくなります。脱水症状が起きると血液中の水分が不足して血液が粘度を増し、血栓ができやすくなります。



また、夏は体の熱を放出しようと末梢血管が拡張し、血圧が低下状態になっています。健康な人であれば血液の流れが悪くならないよう調整機能が働きますが、生理機能が低下している高齢者等では血管拡張作用により血流が遅くなり血栓ができやすい状態になります。

特に高血圧や糖尿病等の生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子を持った人は、脱水症状が誘因となり脳梗塞が起こりやすくなります。



### 気づかれにくい夏の脳梗塞

脳梗塞の症状は軽症から重症のものまで様々で、軽症の場合は「少しおかしい」と感じる程度の事も少なくありません。そして、脳梗塞が起きた時にみられる「半身の麻痺・脱力・しびれ・ろれつが回らない」等の症状は夏に起こりやすい熱中症の症状とよく似ています。



そのため実際には脳梗塞が起こっているのに熱中症と思い、様子を見ていたりちに発見が遅れることがあります。

夏は症状の軽い脳梗塞が見逃されやすいので要注意です!

### 夏の脳梗塞対策



#### 1. 水分不足にならないようにしましょう

夏の脳梗塞で特に注意が必要な時間は、起床後2時間以内です。起床時は血圧が上昇するので就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むのが脳梗塞の予防に繋がると言われています。

こまめな水分補給。のどが渴いていなくても時間を決めて少しずつ摂取する。お酒の飲みすぎは禁物です! お酒には利尿作用があるため水分の排出を促し脱水症状が進んでしまいます。

#### 2. 危険因子を管理しましょう

脳梗塞の発症リスクを下げるには、危険因子リスクを管理することが重要です。

～主な危険因子～  
高血圧・糖尿病・心房細動  
脂質異常症



心臓病や脳血管障害(脳卒中)といった血管疾患は冬に多く発症することが分っています。しかし、暑い季節だからこそ起こりやすい脳梗塞もあります。夏に起こる脳梗塞の特徴を知り、暑い季節に備えましょう。