

## 夏バテ注意!!

### 暑い夏がやってきました

夏といえば海水浴!! 花火!! かき氷!! ...と楽しいことたくさんありますが、夏といえば「夏バテ~」と思う方も多いはず。特にお年寄りの方々にとってこの時期は体調を壊しやすいイヤ~な時期。体調管理を万全に整えて、この夏を元気に乗り越えたいものです。

### 夏バテの原因

「夏バテ」とは特定の原因や症状のあるはっきりした病気ではありません。暑さのせいで何となく体調が悪いと感じたり、体がだるい・イライラする・立ちくらみや眩暈がする・ふらつく・熱っぽい・食欲がない・下痢、便秘などの症状がある、といった体の状態の総称をいわゆる「夏バテ」と呼びます。「夏バテ」の主な原因となるのは「**体内の水分・ミネラル不足**」「**暑さによる食欲の低下**」「**暑さとエアコンによる冷えの繰り返し**」の3つ。「**体内の水分・ミネラル不足**」は脱水症状を引き起こし、「**暑さによる食欲の低下**」は栄養の吸収を悪くし、ビタミン・ミネラル・たんぱく質といった身体に必要な栄養素が不足してしまい夏バテ特有の症状を起こします。「**暑さとエアコンによる冷えの繰り返し**」これはいわゆる冷房病。暑すぎたり寒すぎたりする環境への行ったりきたりで体温を調節する自律神経が対応しきれなくなってしまう、立ちくらみやめまいといった自律神経失調症を引き起こしてしまうのです。上手に体温を調節するためには、室温と外気の温度差を5度以内に、適度の水分補給を心がけることが必要です。



### 夏バテから身体を守ろう!

暑さに負けないようにするには、まず水分補給すること。でも水分なら何でも良いというわけではありません。「冷たすぎない水」これが一番。スポーツドリンクも良いけれど、糖分が多いので日常生活では水で十分、のどが潤ってから飲むのではなく、こまめに水分補給をして、とくに発汗の多い起床時・就寝前・入浴後は水分補給を十分にしよう心がけましょう。涼しい室内では温かいお茶を飲むのが良いです。夏はビールがおいしい季節ですが、利尿作用が強いのでほどほどにしましょう。

それから夏バテ対策には栄養バランスのよい食事をする 것도大事。暑い中での活動はカロリーの消費が多く、必要なビタミンやミネラルなどを失いがちになります。食欲がない場合は体を温める根菜野菜などのたっぷり入ったスープで栄養を補給しましょう。「暑いときは辛いものが良い」といわれますが香辛料のとりすぎは胃腸を痛める原因になるので、こちらもほどほどに。

そして冷房、暑いからといって温度を下げすぎないように、外気温と5度以上差をつけない程度に温度設定をして、涼しくなる夕方にはエアコンを消して窓を開けるようにしましょう。電車やデパートなど、自分で温度調節ができない場所に行く際はカーディガンなど、1枚羽織れるものを持っていくようにしましょう。

### 楽しい夏を

どんよりした梅雨の空が晴れ渡れば、さあ、もう夏本番です! 夏バテ対策を万端に整え、楽しい夏を過ごしましょうね!!

## ♪ 今月の人 ♪

光洋 名古屋支店  
松田 修一 君

### 自己紹介

小学校からサッカーを始め、大学時代には副将として日々汗を



若手成績N0.1の松田君です

流していました。現在も休日にはボールを追いかけ、いつでもお客様のところへ駆けつけられる体力を維持していますのでお気軽に御連絡下さい(笑)

### 好きな食べ物

大阪出身なので「たこ焼き」!! もちろんご飯と一緒に食べられます。最近は読書も好きで、よく本屋さんに立ち寄り面白そうな本を探しています。

### 今後の目標

オンリーワンパンツをもっとたくさんの人に知ってもらいナンバーワンなオンリーワンパンツに行きたいです。また、人との出会いを大切に、自分自身も成長していきたいと思っていますので宜しくお願い致します。

## 快護通信 来月 講座

### 「紙おむつのあて方ムービー」アップしました

このたび光洋ホームページにて、紙おむつのあて方を動画でご覧いただけるようになりました。アドレスは

<http://www.koyo.jp>

です。ぜひ、ご活用下さい!!

## みんな大切な人だから...

### 緩和ケア

今回インタビューにご協力頂いたのは『緩和ケア』のスペシャリスト、薬剤師でありがん患者様とご家族の方々の悩み相談や緩和ケアセミナーなどを行う(有)メディカルケアプランニングの代表取締役、石田有紀先生です。

石田先生のいう『緩和ケア』は、ただがんなどの痛みを取り除くケアの事ではありません。痛みを苦しむ患者様と、ご家族の方々の『心の痛み・苦しみ・悩み』なども含めた『緩和ケア』なのです。

### 『痛み』のこと

石田先生は以前、ある製薬会社で抗がん剤の開発に携わってお仕事をされていました。あるとき新薬の開発に参加された患者様の看護日誌を目にします。そこには過去8回の化学療法と緩和ケアを繰り返し、最後まで闘い続けた一人の患者様の闘病生活がこと細かく記されていました。そのなかで、最期の時を向かえた患者様を囲みご家族の方々が「今まで大変だったね」「これでゆっくりできるね」と口々に声がけをしているところを読んだ石田先生は「**がんをたたく治療だけでなく、緩和ケアという選択肢もあったのではないか**」と思い会社を退職したそうです。

「がんの相談を受けている中で医療側と患者側のギャップがある事を知りました。医師は、治療のために色々な薬や化学療法を勧めます。でも患者様はつらい副作用に耐え、外出もできず、ゆっくり

日常生活を送る事が出来ないならば、一層治療をやめて余生を過ごしたい、ほんの少しの間だけでも、生きていると実感したい、と思っている方も多いはず。その一言が言えず、苦しんだり悩んだりしてしまうのです。」

痛みは肉体だけでなく、心にも広がってしまうことになるのです。

### 一人で悩まないで

「もしも、今受けている治療に対し『何か違う』と感じたり、『もっとこうしたい』というような要望が少しでも心に生まれたら、悩まず医師に打ち明ける事が大事」と石田先生はおっしゃいます。

石田先生は「医師にうまく伝えられない・打ち明けられない」という患者様からの要望で、一緒に主治医の話聞きに行くこともあるそうです。その時思うことは「患者様やご家族の方々は**一歩下がった目線で**がん向き合っていないことが多い」ということ。でももちろん「がん」と宣告されたとき、冷静になって何かを判断したり、選択することは困難なはず。「その時は第三者の方に相談してみるのが有効的。不安や弱音、誰にも打ち明けられないような悩み、どんなことでも誰かに聞いてもらえることで心はずっと軽くなるはず。そこに探していた答えがある事もあります。」

石田先生は現在ホスピス病棟へ傾聴ボランティアに行っています。患者様やご家族の方々のお話を聞くのが好きなのだそう。緩和ケアには薬以上に会話がとても重要だということを皆にも理解してほしい、とおっしゃいます。

### ~ホスピス緩和ケアの歩き方~

石田先生のホームページのタイトルです。ここではがんに悩む方々をサポートする様々な情報を公開しています。

「がん家族支援ボランティアの個別電話相談」も行っており、色々な方からの相談を受けているそうです。

そんな石田先生の趣味は山歩き。「自分の小さな一歩一歩でここまで来れたと言う達成感が好き」なのだそう。

緑を近くに感じられる静寂した山の空気はセミナーや講演会、執筆活動などで日々多忙な生活を送っている先生を心身ともに癒してくれるのです。

石田先生のホームページは下記のとおりです。看護師・ワーカーさん向けの緩和ケアセミナーなどの情報も満載です。皆さんアクセスしてみてくださいね

メディカルケアプランニング: [URL:www.mc-p.jp](http://www.mc-p.jp)

石田有紀先生(右)  
石田先生の本(下)



石田先生、お忙しい中  
本当に有難うございました

# ★LOVE & SMILE★

## 元気をもらえる施設

今回は愛知県海部郡にある介護老人保健施設「四季の里」様を御紹介します。こちらの施設様を一言で表すとズバリ『元気!!』とにかく元気で明るくて皆さん笑顔・笑顔。玄関を入り受付の皆さんに挨拶すれば受付の皆さん笑顔・笑顔。中にお邪魔すればスタッフの皆さんもご利用者の皆様もみんな笑顔・笑顔。思わずこちらにもっこり。なんだかとても元気になってきます。アットホームな空気が施設いっぱい広がっています。



仲良〜りハビ〜りしてま〜す



こんにちは!

# 四季の里最高〜!

超元気〜!!

お食事おいしい?



食事も楽しく

管理栄養士さん自ら食事介助にあたり、おいしく食べているかどうか・食べにくいかなどチェックしています。お昼に食事摂取量が少なかった方には夕食時補助食品をプラスしたり、好みを聞き出して今後の献立に加えたりの工夫も欠かさない。「栄養あるもの・高カロリーのもの食べていただくのも大事だけど、一番大事なのは“楽しくおいしく食べていただくこと”と管理栄養士の石田さんはおっしゃいます。

## 介護老人保健施設 四季の里様

ご利用者様にお話を伺いました



ご利用者：女性 88歳  
「ここを利用している方々の多くは昔からの知り合いばかり。家族のように付き合っています。以前はデイケアを利用していたけどすごく居心地が良かったので入所しました。今も毎日デイケアに遊びに行っています。皆親切でいつも感謝しています。」四季の里様ではご入居されている方でも自由にデイケアと共同のレクリエーションに参加できるのです。

ご利用者：女性 89歳  
「色々な病院・施設に行ったけどここに落ち着いた。皆さん優しく居心地がいい。」

こちらのご利用者様は89歳という年齢を全く感じさせないほど生き生きとしていて明るい方。先日のお誕生日に若さの秘訣は?と聞かれ「過去を振り返らない」とおっしゃったそうです。さすが、奥深い一言です。



↑ お花紙を丸めて作った絵画

ご利用者様の手作り作品集



千羽鶴で作った羽織 →

大切な心

「技術で介護をするのではなく、心で介護をする」とお話しするのは施設サービス提供責任者でケアマネジャーの田中さん。新入職員のオリエンテーションでまずお話しするのは接遇のこと。森田施設長は「高い技術を身につけ、施設の業務向上を図るのも大事だけど、いつも笑顔で明るくご利用者様やスタッフに接することのできる人たちを育てたい。ご利用者様に接する時間はどんなに短くても真心をもって接し、一緒に働くスタッフにも思いやりを持って、ゆとりある環境で皆が過ごせるようにしていきたい。」と、おっしゃいます。介護現場はどんな所でも毎日時間に追われる位忙しいのが現状。でもそんな忙しさを全く感じさせない、ととても明るい雰囲気いっぱいの素晴らしい施設様でした。四季の里の皆様、ご協力有難うございました。

お喋りいた〜



排泄ケア勉強会

毎年1回、職員全体研修の一環として行っている排泄セミナー。今回は「個別ケアへの取り組みについて」「おむつの選択方法」などをテーマに行いました。こちらの施設様で利用しているパッドは全部で5種類。その中でどのパッドがどんな特徴を持つてどのような方に適しているのかなどを学びます。吸収体を切った中を見たり、水かけをしたりして製品の違いを「見て・触って・感じて」いただきました。色々な意見も飛び交い和気あいあいとした雰囲気の中での2時間の勉強会はあっという間に終わりました。

おむつって奥深いなあ



勉強会後の感想：ケアワーカーの本田さん

