

# まも～れ通信 8月号

発行日：2024/8

発行者：遠藤

リスクマネジメント委員会

褥瘡対策委員会

院内感染対策委員会

<リスクマネジメント委員会>

北海道の夏も暑い日が多くなってきました。  
早い時期から暑くなりお盆を過ぎても30度近い日が続いています。  
老若男女問わず熱中症のリスクがあり対策が必要です。  
今回は熱中症について取り上げたいと思います。



## 熱中症とは

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内でも何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。

・・・熱中症の正しい知識を身につけて体調の変化に気をつけること、周囲にも気を配ることが大切です！



## 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り  
症状が進むと・・・頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力の低下、集中力の低下、虚脱感



## 熱中症を防ぐ



### <暑さを避ける、身を守る>

- ・室内：扇風機やエアコンで温度を調節。遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用。室温をこまめに確認！WBGT値（暑さ指数）も参考に
- ・屋外：日傘や帽子の着用。日陰の利用、こまめな休憩。天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
- ・身体の蓄熱を避けるために：通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する。  
保冷剤・水・冷たいタオルなどで身体を冷やす

### <こまめに水分補給をする>

室内でも屋外でも、喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給する  
一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯程度の量の水を1日に6～8杯は飲むようにしましょう



## 熱中症が疑われる人を見つけたら

- ・涼しい場所へ  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させる
- ・からだを冷やす  
衣類を緩め、からだを冷やす（特に首回り、脇の下、脚の付け根など）
- ・水分補給  
水分・スポーツドリンクなどを補給する

⚠自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！



暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気をつけましょう！

厚生労働省のホームページにより詳しく記載されているので是非検索してみてください！

3病棟 遠藤

## <感染委員会より>

現在（2024年〇月〇日）札幌市では、食中毒警報が発令されています。札幌市ホームページ『食の安全情報』に掲載されていますので、夏場の時期は注意してチェックしていきたいです。

### 【食中毒基礎知識～食中毒3原則～】

食中毒菌を『つけない!』『増やさない!』『やっつける!』⇒基本は『手洗い!』です。



### 【ペットボトルについてのはなし】

一度開封した飲料は空気中の埃や雑菌等が混入したり、口をつけた場合に口の中の細菌が容器に入り込む事で、中身が変質。長時間経過で雑菌が内容液中で増殖し塊になることがあると実験済。そこで対処法として

- ①直接口をつけて飲んだ場合は、開封後8時間を目安に飲みきる。
- ②コップ等に開けて飲んだ場合は、無糖茶飲料・青汁飲料・水は冷蔵庫に保管の上2～3日以内を目安に、野菜・果汁飲料は3～4日以内を目安に飲みきる。

### 【緑茶・麦茶・オレンジジュースのはなし】

緑茶は、抗菌作用であるカテキンの働きで、細菌は減少。

麦茶は、穀物（大麦）が原料、炭水化物を多く含む事から細菌は繁殖。

オレンジジュースやスポーツ飲料は、糖分が含まれる液性が、強い酸性である事から細菌繁殖を抑える効果あり。



『暑い日が続きます。ペットボトル飲料を飲む際には冷蔵庫に保管する事や早めに飲みきる事を心掛けたいです。夏場の飲食は注意して、暑い日を乗り切りましょう。』

1病棟 桐山

## <『褥瘡ケアの今と昔～アセスメントから実践まで～』の研修参加を通じて>

2024年7月20日に佐藤明子氏による「褥瘡ケアの今と昔～アセスメントから実践まで～」という研修に参加してきました。今回の研修で、これまでの褥瘡ケアと現在行っている褥瘡ケアの違いやスキンケアの方法などを限られた時間の中で学びを深めることができました。今回の研修で学んだケア方法について紹介させていただきます。

### 【褥瘡発生を防ぐための圧力の再分配】

従来…身体各部の圧を「減少させる=減圧」「圧力をなくす=除圧」  
→身体突出部の圧力を低減するために接触面積を増やすことから「圧力の再分配」へとNPUAPから提唱されています。摩擦力やズレ力を低減させるケアの方法は？  
→“背抜き・足抜き”を行うことでズレ・圧迫を排除することができます。

### 💡背抜き・足抜きとは？

ベッドのアップ・ダウンで生じる背部・踵部と床面のズレを解除させるための方法。背抜き・足抜きを行うことで背部・踵部の耐圧を30%程軽減できます。

### 【今回の研修の参加を通じての感想】

今回の研修を通じ、これまで行っていた褥瘡ケアについて改めて振り返り学ぶことができました。講師の佐藤先生は、「褥瘡ができたらずはどのようにして褥瘡ができたのかアセスメントを行い、ガイドラインに沿っていなくてもその患者さんに合うケアの方法を行うといい。」と話されていました。当院では褥瘡発生は頻度としては少ないですが、アセスメントをしっかりと行い、どのケア方法が患者さんにとってベストなのか考え、より良いスキンケア方法を提供できたらと思います。

1病棟 看護師 大橋