



# 杏の里 訪問看護ステーション通信

## 痛みを乗り越え 身体も心も前向きに



長梅雨が明け、八戸にも短い夏がやってきました。長期予報では今年も暑い夏になりそうです。今回は、暑さに負けずにリハビリを頑張っていらいっしやるJ様をご紹介します。

J様は三年程前に腰椎多発椎体骨折(数カ所の腰の骨が潰れてしまう)を受傷しました。病院退院直後は動くと痛みが生じることで全ての動作に介助を要し、一日大半をベッド上で過ごしていました。痛みや転倒への恐怖心が強かったため、ご本人様の希望に合わせて、安心感のある男性スタッフによる週三回の訪問リハビリを開始しました。マッサージなどで痛みの軽減を図りながら、筋力強化や歩行練習なども行い、離床の機会を増やして活動量向上へとつなげていきました。



現在は、痛みがあるものご自身で起き上がり、ベッド周囲を伝って歩けるようになっていきます。また、リハビリ時には段差昇降や外を歩く練習もしています。

痛みがあると活動性が低下し、更に体力・筋力が落ちるといった悪循環に陥ることがあります。それを乗り越えるためには、努力や時間が必要です。前を向いて進めるよう、スタッフ一同支援に努めて参ります。

### ★脱水症状に要注意！★ ワンポイント看護

水分は、体の機能を保持するための重要な役割を担っています。高齢の方は、本人も気付かぬまま脱水症状に陥り、重症化することがありますので、予防に努めましょう。



◎脱水ってどんな症状？◎

軽度.. 皮膚や唇、口の中が乾燥する  
ぼーっとした状態が頻繁  
めまいやふらつきがある  
手足の末端が冷たくなる  
中度.. 汗をかかなくなる  
尿の色が濃く、尿量が少ない  
頭痛や吐き気がする

重度.. 反応がなくなったり、意識がもうろうとしていたり、意識が意識消失やけいれんがある

◎脱水症状がみられた時の応急処置◎  
軽く中度.. 経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを飲むと良い)を飲む。経口補水液をご家庭で作るには、水1リットルに対して食塩3g、砂糖20〜40gを溶かせば完成です。疾患により、水分や塩分、糖分摂取量に制限がある場合は、相談してからにしましょう。

◎予防のためには十分な水分補給！◎  
体重50kgの場合、一日約2リットル(食事以外に1〜1.5リットル)の水分が必要とされています。水分摂取量を把握し、こまめに飲むように声を掛けましょう。手の届くところに飲み物を準備しておいたり、水分の多い食事や果物などで水分補給をするのも良いでしょう。

### 編集後記

帰省で賑わうはずの夏休み、例年であればお子さんやお孫さんに囲まれて笑顔が絶えない時期ですが、今年はコロナ禍により寂しいお盆を迎えそうです。利用者様におかれましては基礎疾患をお持ちですので、引き続きマスク手洗い・うがいに留意しましょう。コロナを乗り越えた際に「元気になったね。」と言ってもらえるよう、私もサポートさせていただきます。

