



杏の里 訪問看護ステーション通信

令和7年5月吉日
杏の里訪問看護
ステーション
☎0178-25-0111(代)

生活の再建と自分らしい生活を目指して

初夏の香りが感じられる季節となりました。気象庁は、6月～8月は今年も猛暑と予想しています。また気温が急に上昇する日もあるため、熱中症対策が必要とのことでした。

さて、今回はアテローム血栓性脳梗塞を発症された60代前半のQ様を紹介いたします。聞きなれない病名ですが、動脈の壁にコレステロールなどの塊ができることで、脳内の血管が詰まり脳梗塞に至る病気です。引き起こす原因として、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、喫煙、加齢などが挙げられます。Q様は左半身に麻痺が残り、回復期病院で懸命にリハビリを行い、約半年前に自宅に退院されました。退院後1か月間は長女様のサポートのもとで暮らし、その後、一人暮らしを再開しました。入浴はデイスーパービス、家事全般は訪問介護と配食サービスを利用して生活していました。生活の再建のため週3回の訪問リハビリを集中的に行い、徐々に左手が動くようになり、現在はお一人で包丁を使って料理をしています。また、歩行も安定感が増し、右手にスティック掃除機、左手にハンディモップを持って掃除ができるようになりました。さらに入浴は、動作練習を何度も重ね、自宅の浴室に手すりを設置し、滑り止めマットやシャワーチェアを購入し、無事に一人で湯船につかることができました。

現在もQ様の希望に沿って「近くのコンビニで買い物をする」を目標に掲げ、長距離の歩行練習をしています。今後も自分らしい生活を取り戻すために家庭菜園や自動車運転再開に向けてこれからも支援を続けていきます。

私たち看護師・療法士はその人らしい生活の再建にむけ、それぞれの目標を達成できるようにスタッフ一同支援に努めてまいります。何か要望がございましたら、訪問したスタッフまで遠慮なくご相談ください。

ワンポイント看護



◆熱中症と脱水にご注意を◆

近年、八戸圏内も暑さが厳くなり熱中症と脱水に注意が必要です。これらの症状は、最悪死亡に至ったり脳へのダメージが影響し日常生活に大きな影響を与えます。救急搬送をされる6割は65歳以上の方で、加齢による体の変化によりリスクが高くなります。

★年齢と共に潤いが失われる。

体液の多くは筋肉に存在し、比率が少ない高齢者は体液量が少ないのが特徴です。成人体液量が60%に対し高齢者は50%であり、貯水庫である体の変化が影響します。

★喉が渇きにくい原因は脳にある。

加齢により脳の口渴中枢の機能が低下し、体が水分を必要としても喉の渇きを自覚しにくくなります。そのため、飲水を控える傾向が強まり「隠れ脱水」に陥ることがあります。

★高齢者が冷房をつけないのはなぜか。室内で冷房を付けず、熱中症になったという報道を聞くことはありませんか？加齢変化により、体温調整機能が低下し温度変化に気付きにくく、汗をかきにくいことで熱が逃げず熱中症になります。体の変化に対して、未然に防ぐためのポイントを3点挙げていきます。

- ① 飲水のタイミングを意識し、こまめに水分補給する習慣付けや環境作り（起床時・毎食前後・活動前・就寝前など）
 - ② お茶やスポーツドリンクなど嗜好に合わせた水分を取り入れること。コーヒーなど利尿作用があるものは飲み過ぎには注意が必要です。
 - ③ 室温計を設置しドライ機能や扇風機を併用するなど無理なく涼しい環境を整えることが大切です。
- この夏は、予防を生活の一部に♥

編集後記

季節の変わり目ですので、体調にはお気を付けてお過ごしください。体の不調がありましたら、いつでもお声がけください。