生活と病気

熱中症にご用心

代々木病院　青山泰子（看護師）

水分は意識的にとり、昼寝などで体力を付ける工夫を

高齢になると「夏を越すことがとてもつらくなる」ということを聞きます。実際、ここ何年かは「猛暑」が続いています。その上、日中に熱くなったアスファルトからの放射熱や、エアコンの排気などで、夜になっても暑い毎日が続きます。しかも、防犯上、窓を開けっぱなしで寝ることもできません。こうした環境のなかでは、家の中でも、夜でも熱中症を起こしやすいので、用心が必要です。

熱中症の症状は？

私たちの体は、気温が上がったとき汗をかくなどして皮膚から体の熱を逃がし体に熱がこもらないよう体温を調節しています。しかし、体の状態や環境によって熱の放出がうまくいかず、体に熱がこもって「熱中症」を起こすことがあります。

熱中症は、水分や塩分の不足（体内の水分が不足すると発汗量が少なくなり、熱が十分放出できなくなる。また、多量の汗とともに体内の塩分が失われると、筋肉の働きに影響が出る）、高温多湿の環境（汗をかいても蒸発しにくいため、熱が放出しにくい）、体調不良や睡眠不足（体温を調節する働きが低下する）などで起こります。

熱中症の症状は、めまい、筋肉痛、筋肉のこわばり、頭痛、吐き気、体のだるさ、意識がなくなったり、もうろうとする意識障害、手足の運動障害などがあげられます。こうした症状が出たら、医療機関に相談してください。

予防のポイントは？

高齢の方の場合は、体温調節機能の低下や体内の水分量の減少があるうえ、暑さやのどの渇きを感じにくいため、水分はより意識的にとる必要があります。

まず、一日1ﾘｯﾄﾙをめやすに水分の補給にこころがけましょう。たとえ、のどが渇いた感じがしなくても何回かにわけて飲みましょう。夜、トイレに起きるからと、水分を制限するのはよくありません。

ポカリスエットなどのスポーツ飲料は、塩分や糖分などバランスよく入っているので利用しやすいです。家にいる方の場合は、2倍くらいに薄めて飲んでもよいでしょう。

夜、眠ってはいるのだけれど熟睡感がないという人は、日中でも横になって体力をつけましょう。

そして、暑い日や暑い時間帯の外出はできるだけ控えること、室内では直射日光を遮る工夫をして室内の温度が上がらないようにしましょう。暑さをあまり感じなくても部屋の温度が高くなっている可能性があります。家の風通しをよくしましょう。

夏を乗り切る食事のポイント

バランスよい食事を心がけましょう

栄養課　佐伯直子（調理師）

ドライカレーののこりで、チャーハンを作ってみました。（編集部）

暑いからといって冷たいものばかり食べていると、胃液が薄まり消化不良に…。体を冷やしてしまうと余計に体力も奪われてしまいます。減退しがちな夏の食欲を増進してくれるのがお酢や香辛料です。酢の刺激は唾液の分泌を促す作用があります。

夏野菜のドライカレーを紹介します。

★夏野菜のドライカレー

（材料　4人分）

・なす	6本
・おくら	2袋
・赤ピーマン	1個
・黄ピーマン	1個
・玉葱	1個
・牛ひき肉	300ｇ
・にんにく、しょうが	各1かけ
・赤唐辛子	1本
・油	大さじ1
・バター	大さじ2
・カレールー	100ｇ
・ウスターソース	大さじ2
・トマトケチャップ	大さじ1
・塩、こしょう	少々

（作り方）

① にんにく、しょうがはすりおろす。玉葱はみじん切りにする。おくらは1㎝の小口切りにする。

② なす、赤ピーマン、黄ピーマンは1～2㎝の角切りにする。カレールーは刻んでおく。

③ フライパンに油をひき、なすを炒める。焼き色がついたらおくら、赤ピーマン、黄ピーマンを加えて、サッと炒め器に取り出す。

④ ③のフライパンにバターをひき、にんにく、しょうが、赤唐辛子、玉葱を入れ炒める。玉葱が透き通ったら牛肉を加えパラパラになったら、③を戻してお湯を1カップ加えて一煮立ちさせる。

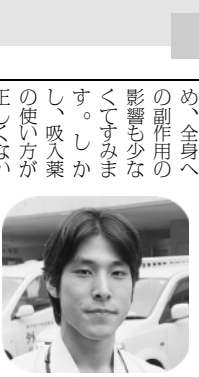
⑤ ④にカレールー、ウスターソース、ケチャップを加えてルーが溶けるまで炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。

＊バランスよく食べて熱い夏を乗り切りましょう!!

くすりの話あれこれ 42

喘息の吸入薬フルタイド・セレベント・アドエアの上手な使い方

斎田幸司（薬剤師・たくみ外苑薬局）



喘息は気道が慢性的な炎症を起こして狭くなり、呼吸がしにくくなる病気です。発作を起こしていないときでも気道の炎症が続いているため、薬を使い発作を起こさないようにすることが大切です。

吸入薬には炎症を抑える吸入ステロイド薬と気管支を広げる気管支拡張薬があります。吸入薬は薬を気道に直接効かせることができるので飲み薬よりもずっと少ない量でよいため、全身への副作用の影響も少なくてすみます。しかし、吸入薬の使い方が正しくないとせっかくの効果が低下してしまいます。そこで、薬局ではフルタイド・セレベント・アドエアを使用している患者さんを対象に、正しい吸入手順を理解して頂くために吸入薬の使用方法の確認をしています。

正しい使い方のポイントは次のとおりです。

①しっかり息を吐き出してから吸入器をくわえて吸うこと、②吸入後に5秒程度息を止めてからゆっくりと息をはき出すということです。

吸入器をくわえる前に息を吐き出すことは、十分な吸入速度と深い呼吸を得るために大切です。吸入後に5秒程度息を止めることは、気管支まで入っていった薬剤を組織に定着させるために必要です。息止めをせずにすぐに息をはいてしまうと、吸入した薬剤がそのまま出てきてしまい効果が低下します。

また、この3つの吸入薬は、粒子が大きいため吸入する時は早く深く吸い込まなければ、薬が気道まで入っていきません。吸入する力が弱い人では、必要な吸入速度が得られないことがあります。薬局に、必要な吸入速度が出せていることを、音で確認できるトレーナーがありますので、吸入に不安のある方は一度お試しください。

最後に、吸入が終わった後にする大切なことがあります。それはうがいです。うがいをしないでいると口の中に残った薬によって、カビが増殖してカンジダ症になったり、声のかすれが生じることがあります。

薬の使い方で何か分からないことがありましたら、気軽にご相談ください。

看護師募集

代々木病院では、看護師を募集しています。患者さんを中心としたチーム医療の実践をいっしょに行いましょう。

友の会会員の皆様、ぜひ看護師をご紹介ください。

なお、2009年度の新規看護師採用試験を、8月23日（土）に行います。申し込まれる方は、下記にご連絡ください。よろしくお願いします。

代々木病院管理室　03－5411－9581

総看護師長　松井保子