

ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

令和3年7月発行

第62号



～在宅医療の新しいかたち～

熱中症対策、していますか？

最近気温も高くなっており、熱中症への注意が必要な時期になってきました。訪問診療に伺っていると、まだ暖房や、厚手の布団・毛布を使っている高齢者の患者様を見かけることがあります。

ご高齢になってくると温度センサーの機能が衰えてしまい、気温が高くても寒いと言われる方が多く、それに伴い冷房を使わない、トイレが近くなるなどの理由で水分を取らない方がいらっしゃいます。そういった状況が続くと、これからの時期は容易に脱水症状が起き、熱中症を起こしてしまいます。

そうならないためにも、**こまめな水分摂取や室内環境を適度に保つなどの熱中症対策**が必要になってきます。そのため、ご本人が寒いといわれてもご家族が暑いと思う室内環境の場合は**適度な冷房の使用や寝具の変更、水分摂取を増やしていただきたい**です。

介護について、不安なことや疑問点などあれば、いつでもご相談ください。少しでも介護をサポート出来れば幸いです。



7月に入り、暑さも本格的になってきました。室内外の温度差で体の疲れが取れず、だるさを感じたり体調を崩したりしてはいませんか？

今回は、**夏バテ予防・解消におすすめのツボ**をご紹介します。

〈足三里〉

中院（ちゅうかん）

場所：へソから指4本分上（左図★）

効果：全身のだるさ、倦怠感・消化不良・吐き気に良い

湧泉（ゆうせん）

場所：足裏中央の凹むところ（人差し指と中指の中間、左図×）

効果：循環改善、万能のツボ、室内外での温度差によるだるさや浮腫に良い

足三里（あしさんり）

場所：膝のお皿の下、外側のくぼみから指4本分下（右図●）

効果：胃痛、気分解消・慢性的な疲労回復に良い

*ご自身の人差し指の腹を使って、気持ちいいくらいの強さで5秒間ほど複数回押してみてください

★お知らせ★

後期高齢者医療保険証・国民健康保険証が8月1日より更新され、ご自宅等に届きます。医療機関にかかる際には、必ず提示しましょう。

8月1日以降も**限度額適用認定証**が必要な場合は、**更新手続き**が必要です。ご本人及びご家族が保険者へ必要書類をお持ちいただき、保険者の窓口にてお手続きをお願いいたします。

必要な書類などは保険者へお問い合わせいただくようお願いいたします。

在宅ホスピスについて

新型コロナウイルス感染予防として、入院中の患者様への面会を制限している病院が多くみられます。そのため、予後をご自宅で過ごすために退院されるという方が増えております。ある一例をご紹介します。

入院中に末期の癌と診断を受け、住み慣れた環境で生活をしたいと自宅退院を希望され、娘夫婦・孫夫婦・ひ孫に囲まれ、希望に沿った予後をご過ごされた患者様がいらっしゃいました。

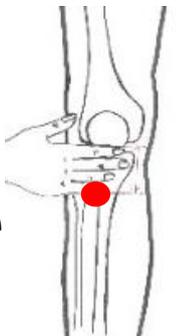
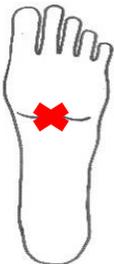
娘様より「いつも頑固な父が3か月のひ孫の顔を見ると、にこやかな表情になり、にぎやかな環境の中で穏やかに最期を迎えることができた」というお話をいただきました。

この方のように**最期の日を「住まい」で過ごしたい**と願う患者様やご家族様に対し、**残された時間を有意義に過ごしていただくために当診療所がお手伝い**いたします。



〈中院〉

〈湧泉〉



編集後記

適度な冷房の使用や水分摂取、夏バテ予防のツボ押しなど様々な工夫をして、まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう！

ホームページへ

簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584

<http://www.denenchoufuiin.net/Kitamurayama/>

