



# 本社機能強化PT News

## コロナ禍で夏を迎える

### (熱中症、新型コロナを乗り越える)

#### 熱中症とは？

高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称。めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などの症状が現れる。通常、体から熱を逃がすには汗をかく必要がありますが、上手に汗をかくには、暑さに徐々に慣れていく必要があるということです。

普段はこの時期から、外出などで少しずつ暑さに慣れて、汗をかきやすいいわば「夏の体」に変わるはずが、今年は外出の機会が減っているため、熱中症になるリスクが高まる懸念があるとされています。

#### 適度な運動と入浴

適度に運動をしたり、時々お風呂につかったりして汗をかくことで、暑さに慣れることも有効です。ただ、その際は水分補給を忘れないようにして、体調管理を実施しながら、無理のない範囲で行ってください。

#### 熱中症と新型コロナ

熱中症でも発熱があります。倦怠感や、筋肉痛などの症状も軽度からでる事もあり、非常に新型コロナの症状と見分けがつかないのです。この場合、もちろん新型コロナを疑って行動をしますが、熱中症かもしれないと言う事も踏まえ入居者の状態を管理していきましょう。（水分、食事、着ているもの、室温等）

#### 居室対応での注意

居室は意外と室温が上がりやすく、入居者個人でエアコンを動かしてしまったりする事もあり、居室に配食をしたりする事で職員はいっぱいになり、十分な水分と配布し忘れたり、水分摂取量の把握がしづらく、普段より摂取量が落ちる事があります。

また、職員も居室に入居者がいる事で、充分観察ができない場合も多くあります。水分摂取量と室温には充分注意させ、職員はまめに状態の観察をしましょう。

#### 経験のない夏 いつも以上に注意を

新型コロナと熱中症という両方の対策せざるを得ない、誰も経験したことの無い夏になります。一人一人が熱中症に対していつも以上に注意をして、慎重になって対応する事がとても大切です。

スーパーバイザーの皆さんには、コロナ禍での熱中症対策をお願いします。