

葉月だより



厳しい暑さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか？湿度温度が高くなり、熱中症が心配される時期になりました。

昨年この時期、熱中症について「感じなくても」室温の管理や補水を「続けたくても」作業を切りあげ休息をお知らせしました。

訪問させてもらっていても、お部屋の湿度温度が高い方が意外と多くいらっしゃいます。

総務省消防庁の調べによると2017年～2019年熱中症の発生場所の3～4割は敷地内全ての場所を含む住居となっています。

- ①室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ②乳幼児や高齢者
- ③長時間の作業、水分補給不足などが挙げられています。

夜間に冷房を使用しないことでも熱中症になるケースもあります。さらにはキッチンで火を使って調理をしているときも熱と蒸気により高温多湿となり注意が必要です。冷房を使っていない場合、湿度が高くなりやすい場所は要注意。冷却グッズ、冷房の温度管理、休息、適度な水分補給など気を付けることがとても重要です。

熱中症は命に関わります。左記の症状兆候がある前に早めの対応を心がけましょう
軽度…めまい・立ち眩み・筋肉痛・筋けいれん・大量発汗
中度…頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
高度…意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

「肩こり」

文：理学療法士 柴田

夏バテの症状の一つとも言われる「肩こり」夏バテ以外でも気になっているのは多いのではないのでしょうか。肩こりの原因はいろいろ。中でも危険な信号の場合もあります。（下記参照）ただし、実際は検査を受けても原因がはっきりとしない肩こりが大半を占めます。

仕事や家事をしているときの姿勢が良くないのかもしれないかもしれません。また、今の検査技術ではわからないほどのわずかな異常、例えば骨や軟骨の変形や血流の減少、筋力の低下やこわばりなどがあって、その影響かもしれません。

このような原因がわからないケースを医学的には「本態性肩こり」と呼ばれています。姿勢をよくすることが良いと言われていますが「背筋を伸ばす」をすると少し反り腰のような傾向になる人が多い印象です。こちらで指導する場合

「お腹が伸びるように」や「頭を上から糸で吊ってもらっているように」という事をお伝えします。あとは深呼吸なども効果的です。そのお話はまたの機会に出来たらと思います。

正しい褥瘡予防&症例報告

皆さま、褥瘡（一般的に言う床ずれ）はなぜできるのかご存知でしょうか？

体重で圧迫されたところが赤くなることかあると思います。圧迫を解除して発赤が改善されれば問題なし。圧迫で血流が悪くなり、皮膚の細胞や奥にある組織の細胞に栄養や酸素がいきわたらなくなり発赤が続く。それが褥瘡のはじまりです。

褥瘡は寝たきりの人に出来るイメージがあるかもしれませんが、実は座って過ごす方にも発生します。座位姿勢では**背部、肘、座骨、尾骨部**が圧迫されやすい部位で好発部位と言われています。

実際に長時間座位姿勢で過ごされて褥瘡が出来てしまった方も見てきました。骨の飛び出ているところだけではありません。**衣類のシワが重なっているところ**、**そこも圧がかかると褥瘡になってしまう**こともあるのです。座位の場合は、**減圧機能や姿勢保持機能のあるクッションの使用や、15分程度でお尻を浮かせ座りなおす**ことも大切です。また太ももの裏側の広い面積で体を支えられるように、股関節・膝関節・足関節ができるだけ90度になるように座ることも大事。円座は、姿勢が不安定になる上、円座に接触する皮膚部位に圧がかかるのでお勧めできません。

褥瘡はかつて「看護の恥」と言われた時代もありました。悪化した褥瘡は治すのに時間も労力もかかります。また褥瘡に感染が起こると骨や全身に菌が入り込み、命に関わる状態になることもありますので予防が大切。そのために、**栄養バランス・皮膚の清潔や保湿・関節が硬くならないよう柔軟性を保つ**ことを心がける必要があります。今は褥瘡の対策用品や薬やドレッシング剤など、かなり充実していると思います。在宅でも適切にケアしていけば、褥瘡は予防・改善できます。日々進歩する医療にも敏感に、皆様により良いケアを提供できるように努力してまいります。皮膚や関節の事で気になる点は、看護師や理学療法士にご相談ください。

（下記の写真は膝の横の飛び出た骨（腓骨）にできた褥瘡 ご家族様の熱心な協力もあり治癒された症例です）



こんなときはすぐに受診！
～危険な肩こりとは～

- ✓ 運動したとき（例えば階段を上るとき）に肩が痛み……狭心症の可能性もあります。
- ✓ 手のしびれや麻痺を伴う……首や肩の神経・血管が圧迫されているときの症状です。
- ✓ 首や肩を動かしていないのに痛み……骨の異常や内臓の病気かもしれません。
- ✓ 徐々に症状がひどくなる……進行性の病気が考えられます。例えば、がんなどです。

※一般社団法人 日本臨床内科医会より抜粋



1. 褥瘡でき始め周囲の発赤と熱感がありました



2. 創が深く滲出液も多い状態 毎日洗浄と軟膏処置、除圧を行いました



3. 感染が悪化することなく、洗浄・軟膏・除圧徹底で肉芽が盛ってきています



4. 超高齢の方で、肉芽が盛るまでは時間を要しましたが、盛ってからは3か月で治癒しました