

Health tips

健康のツボ

夏号
Vol.78

Summer 2018



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

気を付けましょう! **脱水症! 熱中症!**

ご自宅や介護施設へお薬をお届けします…… p4
薬剤訪問
Q&A …………… p6
熱中症の応急処置

トピックス …………… p7
春のウォーキング など
薬局紹介 …………… p8
たたら介護薬局



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



気を付けましょう! 脱水症! 熱中症!

脱水症状とは…?

脱水とは、水と塩分から成る体液が体から失われたことを指します。その脱水に伴って起こる、微熱や口の渇き、体重減少、汗や尿の減少などを脱水症状と言います。さらに重症になると、体の中でも体液の多い臓器である、脳や消化器、筋肉などに異常をきたし、意識消失や嘔吐・下痢などの症状が出ることもあります。



高齢者は脱水になりやすい?

高齢者は若い人と比べて脱水を起こしやすいと言われています。それには3つの理由があります。

- 1 筋肉が少ない
- 2 飲んだり食べたりする量、回数が減っている
- 3 のどの渇きに気が付きにくい

筋肉は体において、体液を貯めるタンクの役割をしています。加齢により筋肉の量が減っていき、このタンクが少なくなってしまうのです。

食事の量や回数が減ると飲料水から得られる水分はもちろん、食べ物に含まれる水分も摂ることができなくなります。また、代謝水といって食べ物が代謝されることで生まれる水分も生み出せなくなってしまうのです。

年を重ねるとともに、のどの渇きの感覚機能が弱くなり、実際には水分が必要な状態であっても、のどの渇きを感じにくくなります。そのため、汗をかいて体内の水分が失われても、体の渇きを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになります。

あれ、おかしいな?…脱水のサインとは

脱水状態になると、体に様々な変化が現れます。体調不良に加えて以下のようなサインがあったら脱水を疑い、早期に発見しましょう。

握手してみる 手が冷たければ疑わしい 	舌を見せてもらう 乾いていたら疑わしい 	皮膚をつまんでみる 皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい 	親指の爪の先を押してみる 赤みが戻るのが遅ければ疑わしい 	高齢者のわきの下を確認する 乾いていたら疑わしい
----------------------------------	-----------------------------------	--	--	--

水分補給のポイント

- こまめに水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 1日1.2ℓの水分補給
- 起床時、入浴前後に水分補給
- 大量に汗をかいたら塩分も忘れずに

脱水状態になったら…
経口補水液を摂取
水分と塩分、糖分がバランスよく含まれ体への速やかな吸収に役立ちます。

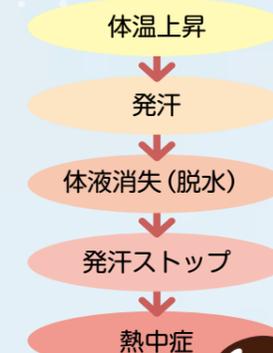


アルコール飲料での水分補給は×
カフェインを含む飲料も×



熱中症とは…

熱中症とは高温多湿な環境に体が適応できずに生じる様々な症状の総称です。私たちの体は体温を平熱に保つため汗をかきます。発汗することで体内の水分や塩分が失われ、水分不足や血液の流れが滞ると体温が上昇し重要な臓器が高温にさらされ臓器に障害が生じます。熱中症は死に至る可能性のある病態ですが予防法を知っていれば防ぐ事が出来ます。また適切な応急処置により重症化を回避・後遺症を軽減できます。熱中症には脱水症が潜んでいます。



熱中症を予防しよう!

こんな症状・熱中症?

- めまいや顔のほてりが出たら熱中症のサイン!
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(こむら返り)
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい(ふいてもふいても汗が出る、全く汗をかかないなど)
- 体温が高い、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いているなど)
- 呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない
- 水分を自分で摂取できない

熱中症を予防するには暑さに負けない体づくりをすることが大切。日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心掛けましょう。

- 1 のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂取。
- 2 夏場は適度な塩分を食事の際に摂取。(過度な塩分摂取は不要です)
- 3 通気性、吸湿性のある寝具、エアコンや扇風機を使用し睡眠環境を整え、睡眠時の熱中症を予防、ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- 4 バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり丈夫な体を作りましょう。体調管理することで熱中症にかかりにくい体づくりが大切です。

熱中症の応急処置Q & A
については6ページで!



ご自宅や介護施設へお薬をお届けします

薬剤訪問



薬剤訪問を行なっている薬局では、薬剤師がご自宅や高齢者施設へお薬をお届けしています。お薬の説明や相談に応じるほか、お薬の管理も併せて行います。医師、訪問看護師、ケアマネージャーなどと連携し、ご自宅での療養をサポートします。
※施設によってはできない場合があります。



お薬でお困りのことはありませんか？

薬を飲み忘れてしまう

薬をしっかり飲んでいっているつもりだけど、たくさん残ってしまう。または、足りない。



薬を分けるのがたいへん

いくつかの病院から薬をもらっていて、飲むのがめんどろ。



体が不自由で...

体が不自由なので、薬が思うように飲めない。



ご家族がたいへん

- 薬が多すぎて整理ができない。
- 家族が薬を管理しているけど、時間がかかってたいへん。



こんな時は、薬剤訪問を活用しましょう。



ご自宅に薬剤師がおうかがいします

薬剤師がご自宅を訪問して、薬の飲み間違いを防ぐ工夫や、薬の一包化、飲みやすい薬の形への変更を、患者様一人ひとりの身体状況や生活環境に応じて提案いたします。薬の効果、副作用、飲み合わせなどをチェックし、医師と連携の上、治療に最適なお薬が提供できるようにいたします。



実例① 薬が多すぎて整理ができない

Aさんは、内科から6種類、整形外科から4種類の内服薬が処方されていました。飲み方がいろいろあって、飲み忘れや、飲み間違いが多くなり、薬が残っていくようになりました。



●飲み方ごとに一包化することができます



●さらに、朝、昼、夕、寝る前などとカレンダーにします

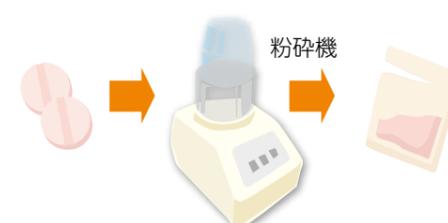


実例② 薬が思うように飲めない

Bさんは、脳梗塞の後遺症で、錠剤やお水を飲み込む時にむせることが多くなりました。



●お薬が粉にできるかどうかを調べて粉砕します



●溶けやすいお薬に変更したり、薬の製剤を変更します



その他、お湯で溶かす方法やとろみ剤を使ってむせずに飲める方法を指導します

ポイント

薬剤師がご自宅へ訪問する場合、医師の了解が必要になります。薬代の他、別途負担金が発生する場合があります。

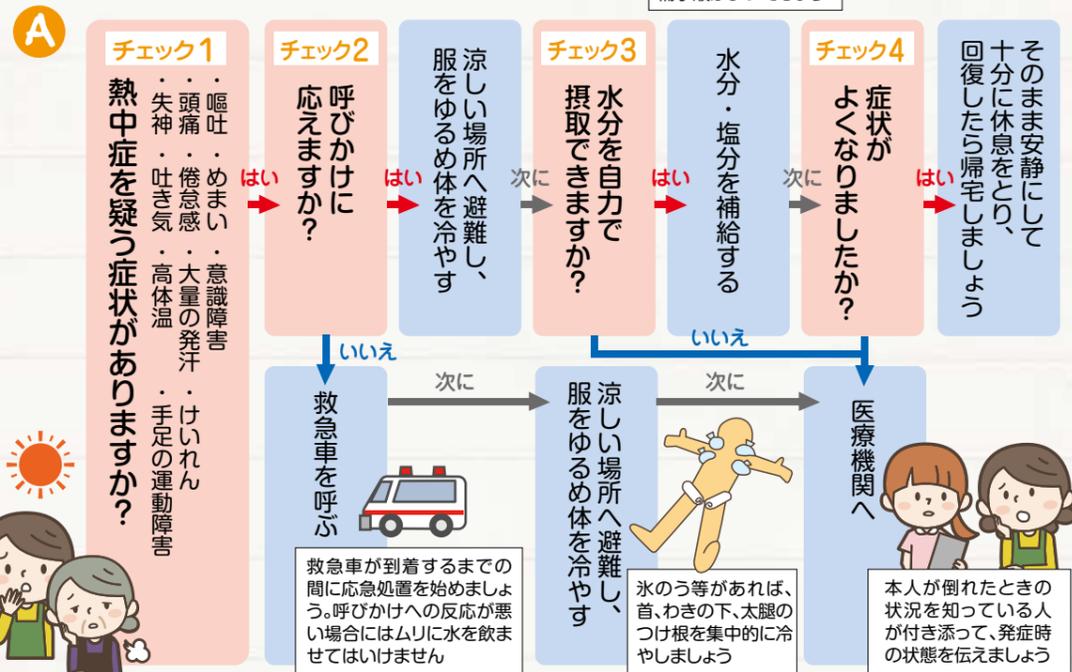


詳しくは薬剤訪問をしている薬局へおたずね下さい。

熱中症の応急処置



Q 熱中症の応急処置を教えてください。



Q 高齢者、乳幼児が特に注意しなければならないのは、なぜですか？

A 高齢者は温度に対する感覚が弱くなりやすく、脱水症にもなりやすいことから熱中症にかかりやすいとされています。乳幼児は体温調節機能が未発達であり、体調不調を言葉で十分に訴えることができません。また地面に近い環境で過ごすことが多く地表からの熱を受けやすいこともあり熱中症にかかりやすいとされています。

Q 夏バテによる「疲れ」に効果のある漢方薬はありますか？

A 清暑益気湯 (セイショエキトウ)

暑さによる全身倦怠感、食欲不振、夏やせる方におすすめの漢方薬です。比較的体力が低下した方で、食欲不振、軟便、尿量減少、自然発汗、手足の熱感を伴う場合にもちいられます。



飲んですぐに元気になる栄養ドリンクとはちがいますので最低2週間ほどは服用してください。

おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

春のウォーキング

5月12日(土)

鏡山にてウォーキングを行いました。当日の天候は快晴でストレッチをしてウォーキングを開始！緑豊かな道中を楽しみ、鏡山展望台に到着。絶景を楽しみました。昼食後は久薬剤師が骨粗しょう症について講義を行いました。気持ちの良いウォーキングでした。



久薬剤師による骨粗しょう症の講義



山菜やお花、木の実などを見つけて盛り上がりました

博多どんたく港祭り

5月3日(木)



博多どんたく港まつりに参加しました



新入職員の紹介

よろしくお願いいたします



森田 朱莉

患者様の健康をサポートできるよう取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



小西 昭子 (事務員) 山浦 竜雄 (薬局長) 勝山 公貴 (薬剤師) 田中 香穂梨 (事務員) 木村 ひろみ (事務員)

たたら介護薬局は福岡市東区の八田に位置し、隣には、たたらリハビリテーション病院があります。県道21号線沿いで、分かりやすい場所にあるせいか、近隣の住民の方が、いろんな病院やクリニックなどの処方箋を持って来られます。どの医療機関の薬でも対応できますので、是非ご利用ください。また、在宅で療養されている方への「薬剤訪問」も積極的に取り組んでいて、50名以上の方にご利用いただいております。



おむつや杖など介護用品を豊富に取り揃えております

平和アクションプラン2018

たくさんの平和メッセージをありがとうございます



『考えようみんなの平和』

今年の4月から平和へのメッセージを募集したところ、たくさんのメッセージが集まりました。最優秀賞に輝いたメッセージをうちにプリントして各薬局で配布します。



たくさんのご応募ありがとうございました。

