

# ももたる便り

夏号

July 2016



暑さも厳しさを増してきましたが、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。2014年、2015年は冷夏でしたが今年の夏は厳しい暑さになると予想されています。『熱中症』にならないようにこまめに水分をとり



夏バテしないよう体調管理には十分注意して元気に夏を乗り切りましょう。

今後もより良い在宅医療サービスを提供できるよう努力して参りますので、宜しくお願い申し上げます。

## 高齢者を知ろう

### ◎平熱が低くなる

体温が高かった若い頃の感覚でいると、発熱した時に気づきにくい  
ため注意が必要です。

### ◎季節によって快適に感じる温度が異なり、気温の状態が判断しにくい

加齢により快適に感じる温度が暑い季節は高め、寒い季節は低め  
になります。

### ◎体温調節機能が低下する

暑さに対する反応（発汗、血管の拡張、のどの渇きなど）や寒さ  
に対する反応（血管の収縮、筋肉の熱産生など）が徐々に弱くなり  
ます。暑い時期は熱がこもりやすく寒い時期は熱が逃げやすいため夏  
は熱中症やクーラーの効きすぎによる低体温、冬は低体温や暖房の  
ききすぎによる脱水等に注意が必要です。



ナースももこ

# 職員紹介



【非常勤医師】

くりはら たけゆき  
栗原 武幸

専門は呼吸器疾患です。インフルエンザ感染症や睡眠時無呼吸症候群も得意としています。長引く咳や痰、就寝中のいびきなど気になることがあればご相談下さい。



【非常勤医師】

わせだ こういち  
早稲田 公一

岡山大学 総合内科に勤務しております。専門は呼吸器です。地域の皆様に貢献できるようがんばりますのでよろしくお願いいたします。



【看護師】

かわた かなえ  
川田 かなえ

看護師になってからずっと急性期病院で働いてきました。在宅医療に携わる事は初めてですが患者さんのもとへ笑顔が届けられるように頑張ります。まだまだ未熟者ですがよろしくお願いいたします。

## ももたろう勉強会開催

### 災害について考える

地球温暖化による異常気象や南海トラフで大地震の発生する確率が30年以内に70%を超える確率で発生すると言われていています。つい先日には熊本で大地震が起きたばかり。決して他人事ではありません。熊本地震のほか海外でも支援活動の経験豊富な特定非営利活動法人アムダ（AMDA）柴田氏を講師に招き、被災地での活動状況を紹介してもらいました。また、ハザードマップの確認や日頃からどのような備えが必要かを参加者全員で考えました。

