

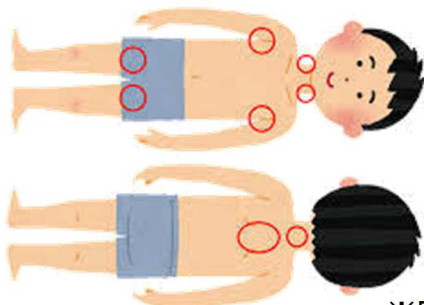
今年の夏は去年の夏の暑さとは違い、熱中症が深刻な問題となっています。大切なことは、熱中症につながる脱水症を起こさない工夫です。1日3度の規則正しい食事で体力を保持し、経口補水液を上手に使いましょう。また、エアコンを入れるのを我慢しないなど脱水症を起こしやすい環境をできるだけ改善し、無理をせずに残暑を乗り切りましょう。



24時間・365日
「安心と癒しの看護」
「充実のリハビリテーション」

熱中症対策 ～熱中症や、脱水症を理解しましょう～

「熱中症ガイドライン」によると、初期症状は、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返りです。これらの場合は、体表冷却（図1）や水分・塩分補給（OS-1のペットボトルやゼリー）など、通常は現場での対応可能ということになっています。重度症状である、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下などがあれば、医師の診察が必要です。体の水分の貯蔵庫である筋肉量が減少している高齢者は、脱水症の初期症状である立ちくらみで、つまりいて転んだりするリスクがあります。熱中症を予防することは、大きなケガを未然に防いだり、寝たきりの要介護状態になることを防ぐことにもつながります。いつまでも元気であるために、普段の暮らしのなかで自ら工夫しましょう。



※図1（○は冷却箇所）

看護師 野田

足の機能について ～足部のアーチ障がい～

足の機能は、生活する上で重要な役割りを担っています。今回は足の機能の中でも、足のアーチ機能について紹介します。足には内側縦アーチ、横アーチ、外側縦アーチという3つのアーチがあります。アーチ機能は、①体重支持②地面への力の伝達③接地時の衝撃吸収の3つが主として挙げられます。アーチ機能と上部の関節や筋が協調的に働くことで効率の良い歩行が可能とされています。アーチは、健常者でも扁平足などの異常形態を呈している方もいますが、著明にアーチ機能が破綻すると、足の靭帯や関節などに衝撃が加わることになります。また蹴り出す力を生み出す事が困難となります。その為、足の裏に疼痛が出現したり、歩行の際に体が不安定になるといった原因となります。

<対応策>

運動（Frog Hand 使用しての運動）

足底腱膜、後脛骨筋などの筋力増強を行う



（Frog Hand）



アーチパッド

パットを足底に敷き物理的にアーチを作り、筋を上手く使えるようにする



（アーチパッド）

自分の足にあった靴の選定（選定方法）

- ①踵がしっかりあっているもの ②足の幅が狭すぎない ③チャックは内側
- ④踵を合わせた状態でつま先に1cm余裕をもたせる
- ⑤指の部分から先が曲がるもの ⑥甲でしっかり固定できるもの

理学療法士 黒岩

足の健康は心身の健康につながります ～足の悩みがあればお気軽にご相談ください～

足の爪は何のためにあるの？爪は皮膚の一部として手足の指先を保護する役割があります。足の爪の場合は、歩いたり走ったりする時に、足のけり出す力を爪がうまく伝えてくれる役割があります。また身体の体重を支え、立つという動作そのものを爪が助けています。足の爪がなければ、私たちは当たり前前の行動ができなくなるのです。現在、足の悩みを抱えている方は多いのですが、相談する箇所は少ないと言われています。フットケアを行うことで、歩行機能を維持し、楽しく快適に運動や活動に参加していくことができることを望みます。



フットケアの紹介～訪問時のケア～

- ・皮膚の観察と処置（色・張り・かさつき・たこ・うおの目・イボ・潰瘍・感染・洗浄・保護・除圧）
- ・爪の観察（肥厚爪・巻き爪など）と爪切りの実施
- ・靴下などの下着類の選択
- ・靴の指導（シューフィット）
- ・インソール（中敷き）作成
- ・糖尿病指導
- ・リンパドレナージュ・マッサージ
- ・理学療法（関節可動域訓練・フットトレーニング）



アロマセラピー情報局 ～足の水虫対策～

水虫はカビの一種である白癬（はくせん）菌が、足の裏に入り込み感染した状態です。白癬菌が棲みつくのは、皮膚の一番外側にある角質層で、ここでケラチンというたんぱく質を食べて繁殖します。水虫になると、かゆみ・水ぶくれ・ひび割れや痛みがでたり、他の方へうつしてしまう事もあります。白癬菌は温かく湿った環境を好み、とくに温度 26℃前後、湿度 70%以上のときに最も活発になります。

白癬菌が活発になるこの時期に、足浴で足の水虫対策をしてみませんか。

おすすめ精油

- ①レモングラス
- ②ペパーミント
- ③ラベンダー

足浴

無水エタノール 5ml（はちみつ、塩でも）に精油 2～3 滴を入れ混ぜ合わせたものを足浴するお湯（41℃くらい）に入れ、よくかき混ぜ 10 分程度足浴をする。

看護師 徳山

職員紹介



看護師

神野 千佳子

包括支援センターやデイサービスでの相談業務、急性期病棟での経験があり、今回希望の訪問看護で楽しく働かせて頂いています。利用者さんの笑顔とウチの愛犬が大好きです。よろしくお願いします。



看護師

篠原 義典

看護協会からの紹介で 4 月に入職しました。栄養やアロマセラピーの資格取得に向け勉強中です。皆様の健康維持に役立てられる様努めてまいります。

訪問看護の唯一の男性です。急性期病院で 20 年、リハビリ病院で 2 年の経験があります。5 月からお世話になっています。皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。



看護師

本園 香代

看護協会からの紹介で 6 月に入職しました。まだまだ、慣れないことばかりですが、少しでも役に立てるように精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

利用者様の心と体に寄り添いたいと思います。呼吸器、循環器、重心病棟の勤務を長く経験しました。よろしくお願い致します。



保健師・看護師

徳山 香織



看護師

國崎 優美

☆あとがき☆



4 月の報酬改定で理学療法士等の訪問は看護師との連携・協働が必要になりました。看護師が定期的に訪問するなかで、特に足のトラブルを抱えた方が多く見受けられ、日常から足への関心を持ってもらい、自己管理とセルフケアをサポートさせていただきたく、足の特集を組みました。ご参考になれば幸いです。

* 6 月にホームページが新しくなりました。フェイスブックと同様、是非チェックしてみてください！

編集担当：明賀・宮田 平成 30 年 7 月吉日