



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2020.9月号

## 酷暑の夏、「夜間熱中症」にご注意

今年は全国的にとっても気温が高く、暑い日が続いています。強い日差し・うだるような暑さで、体調を崩されている方も多くいらっしゃいます。皆様も室内における温度の管理をすると共に、水分の摂取にも気を付けているのではないのでしょうか？そして今年の夏は、「夜間熱中症」という聞き慣れない言葉もよく耳にする機会が多くなりました。熱中症とは、太陽がきつい日中になるイメージを持っているかと思いますが、夏場の熱中症というのは約4割が夜間に発症しているそうなんです。

「夜間熱中症」とは、どうして起きるのかご存じでしょうか？

①昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が夜に放射熱となり室温が上昇する。

②睡眠中は水分が補給されず、排泄のみとなるために脱水症状になりやすい。

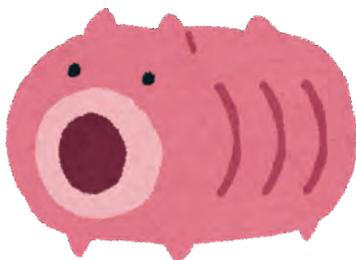
というのが、主な原因だそうです。日中に起きる熱中症は、早めの対応や処置をすることもできやすいのですが、夜間に起こる場合は睡眠中が多いことから、気付くタイミングが遅れていき重症化するケースが多く見られるようです。また多くの方は、夜間にエアコンをつけていないとのこと。寝る前よりも、睡眠中に室内の温度が上がってもわかりにくいことが、早期発見を逃す要素になってしまいます。

「夜間熱中症」を防ぐ対策を行いましょう。

①入眠時・起床時の水分補給を忘れない。それぞれ、コップ1杯の水分を摂取します。夏場だけでなく、冬でも寝ている間に発汗します。特に今年は、いつもより多くの汗を流していると思います。脳梗塞を予防するためにも入眠・起床時の水分を摂りましょう。

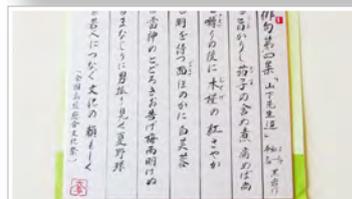
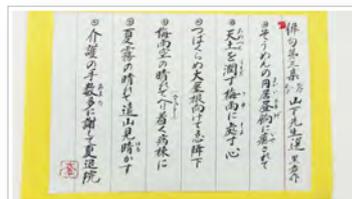
③適切な湿湿度を調整します。快適に寝るには温度26度以下・湿度50～60%の環境がいいと言われています。温度計とエアコンを利用しながら、快適に眠れる設定や工夫をしていきましょう。

今年の気温は9月になっても高温傾向で、お彼岸のころまでも残暑が厳しいようです。こまめな水分と休養・換気をし、体調管理をしていきましょう。



## 高齢の秘訣は??

サバティで一番ご高齢の利用者様、先日99歳のお誕生日を迎えられました。利用者様のご趣味は、能です。ご自宅に能舞台があり、能の師範となり指導をされてこられました。また俳句・川柳も嗜まれておられます。某テレビ番組で人気のある、俳句の先生をご存じでしょうか?あの先生のように俳句を見てもらい、お勉強をされている利用者様もおられるくらいです。俳句の雑誌「ホトギス」を、ご存じの方もいらっしゃるかと思います。俳句の機関紙で、通巻1000号を超える日本一長寿で有名な雑誌があります。この雑誌に、俳句が掲載されるほどの腕前をお持ちで、なんと巻頭掲載された号もありました。それくらい趣味の域を越える才能をお持ちです。「何ごともね、やってみないとわからないでしょ」と、常々お話しくださるとっても優しい利用者様です。色紙は、俳句をいつも提出されている利用者様が書いてくださいました。夢中になれる一生モノのご趣味をお持ちのことが、ご長寿の秘訣なのではないでしょうか。



## 涼しげな灯台が完成

灯台の灯り・海の夜景が、暑いホールを涼しくしてくれています。灯台の光が、とても工夫されています。先月のタヌキちゃんに引き続き、今月はこの灯台の作品を完成され、お持ちくださいました。次も、可愛い作品を作成中だそうです。とっても楽しみです。



9月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日…… 12日……  
18日…… 20日……  
26日……

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型: 9:00~17:00  
・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**  
ファックス **088-837-1082**



**CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>

