

ケアランド

令和元年
8月
第122号

いきいき だより

ケアランド通信「いきいきだより」

令和元年 8月1日(月)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

令和になって初めての夏。日本気象協会から、今年8月は「平年並みの暑さ」との発表がありました。去年の夏があまりにも暑かったため、身構えてしまっています。

さて、今月は脳梗塞について特集したいと思います。

「なぜ夏に脳梗塞？」と思われるかもしれませんが、国立循環器病センターの調査によると実は冬より夏の方が脳梗塞は多く発症するそうです。

その主な原因は、脱水症状。暑い夏、汗をかき、気付かないうちに、体内の水分が不足しがちになり、血流が悪化、その結果血管が詰まりやすくなるのです。

2つのタイプ
脳塞栓症と脳血栓症

脳塞栓症(のうせんせんじょう)
心臓付近にできた血栓が移動し脳の血管を詰まらせる。

長嶋茂雄・巨人軍名誉監督の脳塞のタイプです。

脳血管そのものが狭くなり、血栓が出来ることで引き起こされ、夏に多いのがこのタイプ。普段健康そうに見えても脱水症状が引き金となって急に発症します。

高齢者に限らず30歳〜50歳の比較的若い世代でも、発作に襲われることがあります。歌手の西城秀樹さんが48歳の時にこの症状で脳梗塞に倒れました。その原因は過労や減量による脱水症状からでした。

脳梗塞自己チェックをしてみよう

○片方の手に急に力が入らなくなる。(ペンや箸(はし)などをおとす。)

○片方の手や足がしびれる、感覚がなくなる。

脳梗塞の予防のために心掛けたい水分補給

「夏の水分補給は汗をかいた時に水を飲めば大丈夫……」そんな風に考えていませんか？

この中には2つの間違いがあります。

間違い1
飲んだ水が体全体に浸透するために、15分〜20分かかります。

たいてい、この症状は間もなく消えてしまいます。ところが後になって、脳梗塞を起こすことがあるのです。

気になることがあれば早めに病院で検査を受けましょう。

○片方の目が見えなくなり、視野が欠ける。
○足元がふらついたり、めまいが起こる。

特集

上手な水分補給で、夏の脳梗塞を予防しよう

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド
 ④ 居宅介護支援(ケアマネ) ③ 訪問介護(ヘルパー訪問)
 ㊦ 通所介護(デイサービス) ㊧ 訪問介護(介護タクシー)

ケアちゃん

ケアランドかつらぎ TEL: 0736-23-1112 伊都郡かつらぎ町大藪136-2	ケアランド高野口 TEL: 0736-42-3688 橋本市高野口町名倉234			
ケアランド和歌山 TEL: 073-474-4210 和歌山市黒田279-4	ケアランド紀の川 TEL: 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5	ケアランド伊都 TEL: 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4	ケアランド橋本 TEL: 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5	ケアランド御坊 TEL: 0738-24-1094 御坊市野口1184
ケアランド和歌山 TEL: 073-441-7455 和歌山市三葛528-1	ケアランド紀の川 TEL: 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5	ケアランド伊都 TEL: 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4	ケアランド橋本 TEL: 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5	ケアランド御坊 TEL: 0738-24-1094 御坊市野口1184
ケアランド和歌山 TEL: 073-475-0322 和歌山市黒田279-4	ケアランド紀の川 TEL: 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5	ケアランド伊都 TEL: 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4	ケアランド橋本 TEL: 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5	ケアランド御坊 TEL: 0738-24-1094 御坊市野口1184

ケアセクション
 ③ 訪問介護(ヘルパー訪問) ㊦ 通所介護(デイサービス) ㊧ 訪問介護(介護タクシー)
 ㊦ 放課後等デイサービス ㊧ 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ TEL: 0736-22-2125 伊都郡かつらぎ町笠田東72-3	ケアセクション伊都 TEL: 0736-42-3910 橋本市高野口町名倉234	社会福祉法人 きのくに福祉会 ごぼうの郷 特別養護老人ホーム ごぼうの郷 デイサービス ケアランドきのくに TEL: 0738-22-5500 御坊市熊野44-4
ケアセクション和歌山 TEL: 073-475-0322 和歌山市黒田279-4	ケアセクション和歌山 デイサービス TEL: 073-471-5001 和歌山市鳴神803-1	児童デイサービス こうさぎ TEL: 073-475-0322 和歌山市鳴神803-1
ケアセクション和歌山 TEL: 073-475-0322 和歌山市黒田279-4	ケアセクション和歌山 デイサービス TEL: 073-471-5001 和歌山市鳴神803-1	児童デイサービス こぐま TEL: 073-475-0322 和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会
 ごぼうの郷 特別養護老人ホーム
 ごぼうの郷 デイサービス
 ケアランドきのくに
 TEL: 0738-22-5500
 御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
 TEL: 0737-63-3507
 有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢 コーナー

みおん、みおんとないでたから
みおんちゃん
3歳。

とある会社で生まれ、保護されました。
警戒心が強く滅茶苦茶「小心者」
趣味は寝ることと「夜中に騒ぐこと」

8月 イベントのお知らせ

ケアランド和歌山 夏祭り
8月18日(日)
午後5:00から

次回 宮北ふれあいサロン 9月15日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山

お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

季節のおすそ分けコンプレ

簡単さわやか夏野菜ピクルス



材料

ミニトマト	10個くらい
キュウリ	1本
ナス	1本
☆塩昆布	ひとつまみ
☆水	50cc
☆お酢	50cc
☆粉末だし	小さじ半分
☆砂糖	ほんの少し

byちはるん

作り方

- ☆印の材料をボールに入れかきまぜておく。
- なす・きゅうりは漬かりやすい様にピーラーで皮を少しむき、食べやすい大きさに切ります。
- ミニトマトは半分に切ります。
- ☆印の調味液が入ったボールにトマト、キュウリ、ナスを入れてかき混ぜる。
30分～1時間くらい冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

汗をかいてからでは遅いのです。大切なのはこまめな水分補給。スポーツドリンクや経口補水液（糖質を多く含んだものもある）で表示を確認し、主治医に相談をしてください。なども上手に取り入れ、塩分などのミネラル補給にも気を配りましょう。

間違い②
汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあるのです。要注意はエアコンとアルコール類です。エアコンをつけた部屋は、思いのほか室内が乾燥し、体の水分が奪われます。室内に居てもお茶を飲んだり、のどが潤いていなくても水分を取ることが大事です。

トイレに行くのがおっくうになりがちですが、トイレに行ったときに尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

ビールなどのアルコール類は利尿作用があるため、飲んだ以上に尿として出てしまうことが多



ルを飲んだら、最後に1～2杯水をのむ習慣をつけましょう。もう一つ心掛けるのは睡眠前後の水分補給です。眠っている間にコップ1杯程度（200cc）の汗をかきます。睡眠中から起床後の時間帯に脳梗塞発症のリスクが高くなります。熱帯夜などはもっと汗をかいているかもしれません。寝る前、起きた時にコップ1杯水を飲むように心がけましょう。肥満、高血圧、高脂血症などの生活習慣病があったり、予備段階の人は元々脳梗塞のリスクが高いだけに、水分補給を十分に心がける必要があります。上手に自分に合った水分補給をして、健康に夏を乗り切りましょう。

【文責】ゆあさの郷 熊代光男
【参考】オムロン
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/life/37.html>

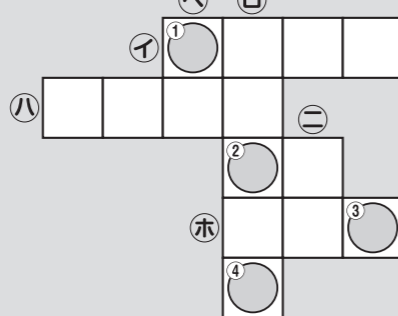


このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。（下欄を切り抜いてご利用ください。）みなさまのご応募お待ちしております！

締切り：8月31日(土)当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。
【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

プレゼント クロスワードパズル クイズ



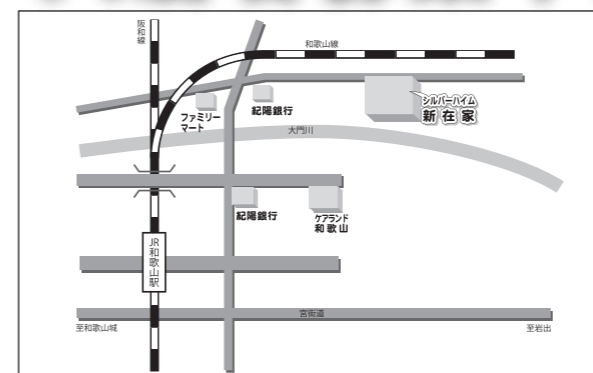
- よこのカギ
①赤ちゃん鳥のことを、こう呼びます。
②ススキと月見団子、ウサギの餅つきは○○○○の夜ですね。
③電車が揺れると危ないので持ちます。
- たでのカギ
④わくわくする、夏になると各地で行われる行事。
⑤飛びます、鳴きます、羽ばたきます。
⑥口の周りにはえてきます。

答え ① ② ③ ④ ○の中の数字を並べると夏の花になります。

120号の答え てんとうむし
120号の当選者様
金子 恵 男様 畑中 妙子 様
小林 一 男様 小郷 美代 様
浜崎 富 恵 様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム新在家
入居者募集中!



お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通
TEL 073-475-0310

シルバーハイム新在家
Tel.073-475-4676
介護 ケアランド和歌山
Tel.073-474-4210
配食 有限会社 宗和
Tel.073-475-0415

▲写真はイメージです。

ケアマネさん 募 集
ヘルパーさん
ケアランド各事業所
0120-75-0309