

# つばさ訪問リハ通信



2022.8

つばさクリニック・つばさ訪問リハビリテーション事業所

事業所番号：1110209783

〒332-0035 川口市西青木5-9-6 ハイットミ 1階

TEL 048-299-7886 FAX 048-299-7887



## はじめに

立秋とは名ばかりの暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。いつも一方ならぬお力添えに与かり、誠にありがとうございます。今回新たに通信を作成いたしました。皆様でご一読くださいますと幸いです。

## TOPICS!!

今回は、訪問利用者様でこの時期に特に多いこもり熱（うつ熱）について挙げさせていただきました。コロナ禍以降、発熱に対する緊張感が高まっておりますが、お熱によってリハビリの介入ができないケースや、デイサービスのご利用がキャンセルになってしまったといったお悩みの解消の一助にお役立てください。

## 当事業所リハビリ空き状況（8月10日時点）

|    | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 | ○   | △   | ○   | ×   | △   |
| 午後 | △   | ○   | ○   | ○   | ○   |

※理学療法士と作業療法士両方の合わせた空き状況となります。詳細はお問い合わせください。

○：2枠以上    △：1枠    ×：空きなし

## ご利用に繋がらなくてもOKです！

訪問リハビリについて知りたいご利用者様、ご家族様に対し、訪問リハビリの説明や簡単な生活上のアドバイスなど迅速に対応をさせていただきます！お気軽にご連絡ください！



## こもり熱（うつ熱）とは??



こもり熱は体から熱をうまく放散できないために体温が上がってしまう状態。

高齢者の方は暑さや寒さに対する皮膚の温度感覚が鈍くなること、体温調節能力が低下することです。うまく体温のコントロールができなくなります。

また、甲状腺機能の低下などによって寒がりになる方も多く、猛暑日でも『寒い』と毛布や布団にくるまっているかたを多く見かけます。

高齢者の方は体内水分量が少ないことに加え、喉の渇きが分かりづらくなっている他に、トイレに行きたくないなどの理由から水分補給をあまりしませんが、

脱水になることで余計に汗も出にくく、放熱がうまくできなくなり、更に熱がこもってしまうという悪循環が生まれます。

**こもり熱の多くは37～38℃以下の微熱です。**

一般的な発熱と違い、手足が熱くなることが多いのが特徴です。

こもり熱にはあまり解熱剤は効果を示しません。

定期的に体温を測り熱中症などに進行しないよう注意しましょう。

## こもり熱を予防しよう！

### ①室温を適正に保つ

数年前に比べてエアコンをつけているご家庭は増えている印象がございしますが、設定温度が28～29℃ではあるが、室温は30℃といった事もしばしば見られます。こまめに室温をチェックしてこもり熱や熱中症を予防しましょう。

**※夏場は室温25～28℃が目安です**



### ②水分を補給し脱水を予防する

高齢者は喉の渇きを感じにくくなっていることに加え、現在はマスクをつけていることによって余計に分かりづらくなってしまっています。

「喉が渴いたから飲む」ではなく、時間を決め定期的に水分を摂る様にしましょう

**※水分量の制限などがある方は主治医の先生へ相談をしてください。**



### ③服や布団を着すぎない様にする

何枚も重ね着をしている場合は薄着にしてもらうことや襟元などが閉まらないように洋服を選びましょう。