

# 鴻巣地域包括支援センターまむろ翔裕園 たんぽぽだより



作成担当:小貝、倉上

**暑い暑〜い夏**がもうすぐそこまで来ています。夏は体調管理が特に難しく、  
病気の発見が遅れると重症化し長引く可能性があります。

身体的にも精神的にも辛い思いをしないために、  
**医療機関へ受診**する際の**ポイント**をまとめてみました。

## ①かかりつけ医をもちましょう。

紹介状を持たずに大きな病院へ行くと、通常の医療費に加えて「選定療育費」  
（初診は5000円以上、再診は2500円以上）を請求されてしまいます。

まずは、自宅近くのかかりつけ医に相談しましょう。

日頃から、かかりつけ医に相談をしておくことで  
いざ介護が必要になった時にも慌てずに安心出来ます。



## ② 診療時間内に行きましょう。

診察を受けるときは出来るだけ診療時間内に行きましょう。

時間外に行くと通常の医療費に加えて時間外加算が請求されます。

午後から「何だか体調がおかしい」と思っていたら、念のために  
診療時間内に 診察を受けておくと良いでしょう。



## ③おくすり手帳を持って行きましょう。

病院で診察を受けた後、処方箋を受け取って薬局へ行く時は

「おくすり手帳」を持参しましょう。複数の薬を処方されても

薬の重複や危険な飲み合わせを避けることが出来ます。



人生100年時代、具合が悪いときは出来るだけ早くかかりつけ医に相談し、  
**体調管理**や**生活習慣**に気をつけて病気の予防に努めましょう。

日頃から、**運動・栄養・休養**に気をつけて**規則正しい生活**を習慣化すること、  
趣味や人と交流を楽しむことで**介護予防**にもつながります。

# 熱中症を予防しましょう！



今年も暑い夏の季節がやってきました！

熱中症は季節を問わずに起こりますが、夏場には特に注意が必要です。

暑さ対策をしっかりと行い、熱中症を予防していきましょう！

熱中症になる患者さんのおよそ半数は**65歳以上の方**です。

## ★高齢になると起こる身体の変化

- ・喉の渇きを感じにくく、水分を取る頻度が減ります。
- ・体内の水分の割合が少なくなり、脱水になりやすくなります。
- ・暑さを感じにくくなります。
- ・体温の調節機能が低下し、身体に熱がたまりやすくなります。



以上のことより、**高齢になると熱中症になりやすくなります。**



以下の症状があるときは熱中症を疑いましょう。

## 軽症

- ・めまい・立ちくらみ
- ・筋肉痛・手足の痺れ
- ・気分が悪い・ボーっとする
- ・汗がとまらない



## 中等症

- ・頭痛・吐き気
- ・だるさ・力が入らない
- ・意識が何となくおかしい



## 重症

- ・意識がない・けいれん
- ・身体が熱い
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない



# 熱中症の予防

★室内でも熱中症に。日中だけでなく夜間も注意が必要です。

エアコン、扇風機を使って温度調節を。

すだれや打ち水も有効です。

★喉が渇かなくてもこまめに水分を!

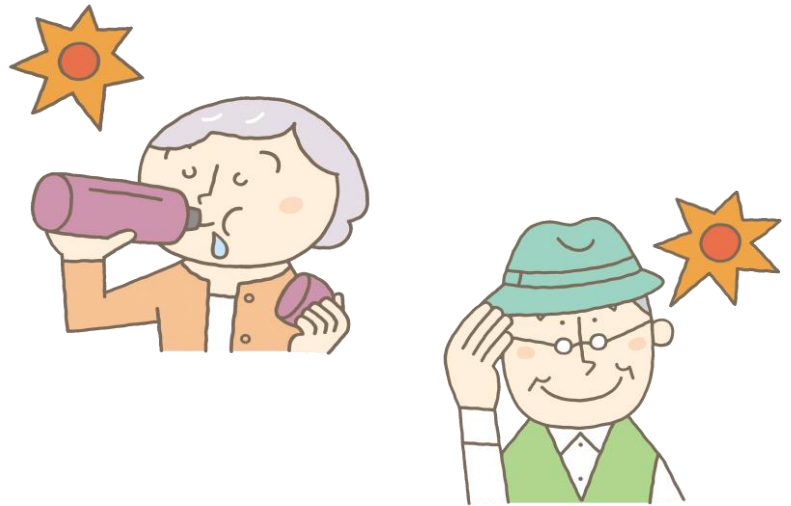
汗と一緒に塩分も排泄されます。

適度な塩分補給も必要です。

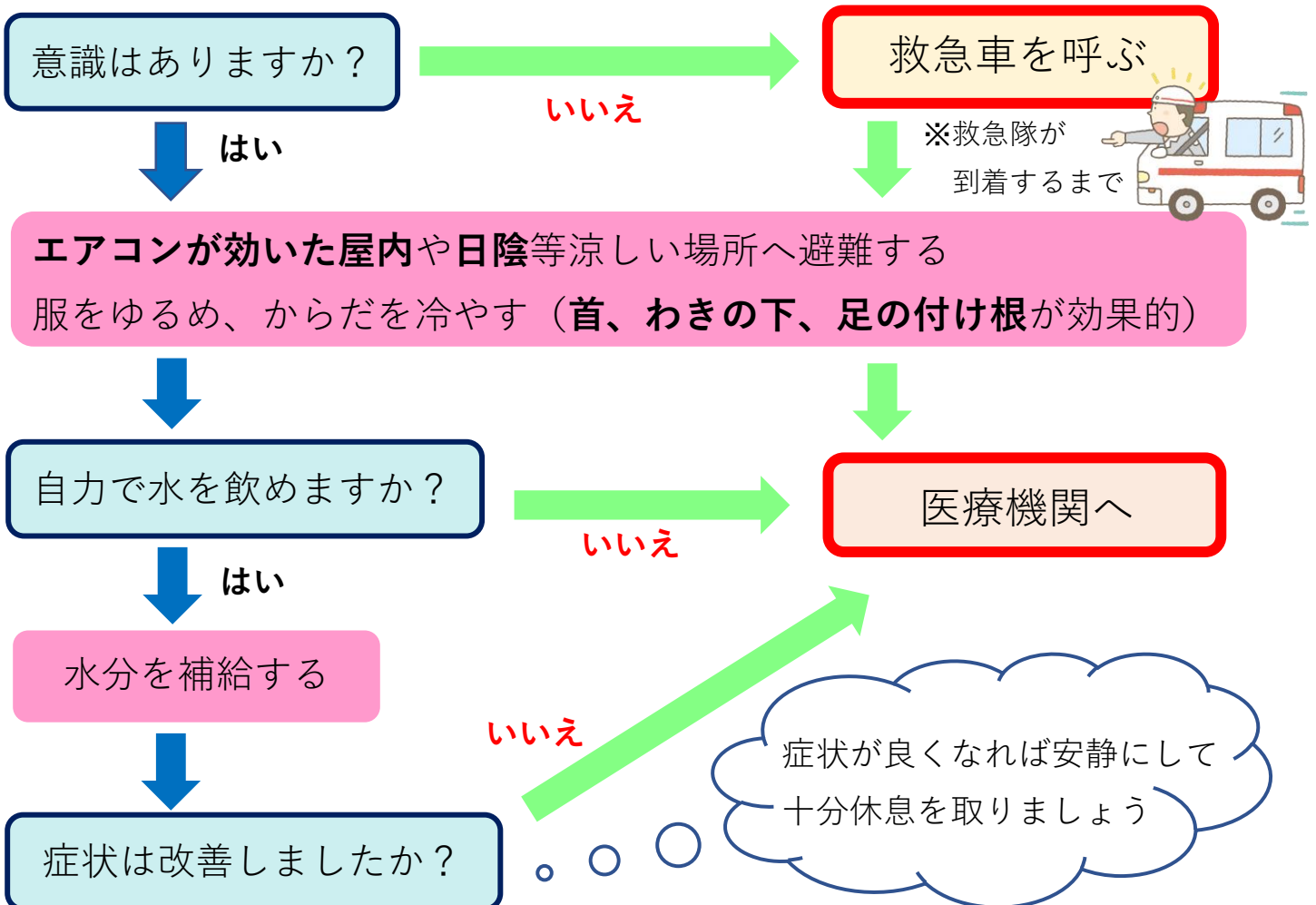
★外出時は日傘や帽子を。

★通気性の良い衣服を着用しましょう。

★周囲の人と十分な距離を確保できるときにはマスクを外して過ごしましょう。



## 熱中症を疑う場合の対処方法



受診を迷うときには埼玉県救急電話相談（#7119）に相談しましょう。

## <地域包括支援センターとは…>

地域に住む高齢者の **総合相談窓口** です。

地域で暮らすみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します。

## <具体的な相談例>

### ○総合相談・支援

- ・引っ越してきたばかりなので、友人をつくりたい…
- ・近所に住む高齢者が、閉じこもり気味で心配なのですが…

### ○権利擁護・虐待早期発見・防止

- ・近所に虐待されているかもしれない高齢者がいるようですが…
- ・警察官を名乗る男から暗証番号を聞かれたのですが、どうしたらいいでしょうか？

### ○介護予防ケアマネジメント

- ・介護保険を利用したいのですが、どうしたらよいのでしょうか…？
- ・運動や脳トレなど活動を行いたいのですが…

## 私たちが対応いたします。



岡野 主任ケアマネジャー	加藤社会福祉士	倉上保健師	小貝 ケアマネジャー	佐伯保健師	佐藤 ケアマネジャー
小松	原馬室	滝馬室	人形	松原	富士見
			氷川町		逆川

※介護サービスを利用になる場合は、ケアプラン作成者が担当になります。

## お気軽にご相談下さい！

住 所： 鴻巣市原馬室3335

電 話： **540-0294** FAX： 541-4672

相談時間： 月～土 午前8:30～午後5:30

休 日： 日曜日 祝日 12/29～1/3

※虐待など緊急的な相談内容には、営業日以外や時間外でも  
対応いたします。

施設日記  
更新中！

