

令和 8 年



ファルマコム便り



九州南部はいよいよ梅雨明けが近づき、本格的な夏がやってきます。今年の夏は、平年を大きく上回る厳しい暑さが予想されています。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症のリスクが高まります。「自分はまだ大丈夫」と過信せず、室温計をこまめに確認してエアコンをためらわずに使い、のどが渇く前の一口ずつの水分補給を心がけてこの夏も元気に、笑顔で乗り切っていきましょう。



ついに登場！40℃以上の「酷暑日」に嚴重警戒

気象庁の予報用語に、最高気温40℃以上を示す「酷暑日（こくしょび）」が新たに加わりました。今年の7月下旬からは、太平洋高気圧とチベット高気圧の2つの高気圧が日本上空で重なり合う「ダブル高気圧」の影響で、全国的に生命にかかわるほどの厳しい暑さが予測されています。このレベルの暑さになると、日中に温められた建物の壁や天井が熱を持ち、夜間になっても室温が下がりにくくなります。これまでの「猛暑日（35℃以上）」を上回る、未知の暑さに対する事前の備えが極めて重要です。

★ご自宅で10秒「かくれ脱水」を見抜く3つのセルフチェック

高齢になると、のどの渇きや暑さを感じにくくなり、自覚がないまま脱水症が進む「かくれ脱水」が起りやすくなります。毎日ご自宅で簡単にできる、以下の3つのサインをチェックしてみましょう。

① 手の甲をつまむ（皮膚の水分量チェック）

手の甲の皮膚を指でつまんで上に引っ張り、パッと離したとき、元の平らな状態に戻るまで**3秒以上**かかる。体内の水分が不足すると皮膚の弾力が失われ、つまんだ痕が元に戻りにくくなります。

② 親指の爪を押す（末梢の血流チェック）

親指の爪を反対の手の指で白くなるまで強く押し、指を離してから爪の色の元の赤（ピンク）に戻るまで**2秒以上**かかる。水分が減ることで血液がドロドロになり、手足の先などの細い血管まで血液が行き届きにくくなるためです。

③ お口の中を確認する（唾液の分泌量チェック）

鏡で舌を見て表面がガサガサに乾いている、または唾液が減少してネバネバし、お茶や水がないと食べ物で喉を通りにくい。



【対策】 1つでも当てはまったら脱水のサイン、すぐにコップ1杯の麦茶や経口補水液を飲みましょう。

★そうめんだけは黄信号！夏バテを防ぐ「ちょい足し」

暑い日は「お昼が冷たいそうめんだけで簡単に・・・」となりがちですが、炭水化物だけでは栄養が偏り筋肉量が落ちて足腰の衰え（フレイル）につながります。夏こそ、体を維持する「タンパク質」を意識して摂りましょう。包丁を使わず、載せるだけで栄養満点になるアイデアです。

□卵・温泉卵・・・そうめんのつゆに落とすだけで、手軽に栄養価アップ

□ツナ缶・大豆の水煮缶・・・缶詰を開けて乗せるだけ、食べごたえも出ます

□豆腐・納豆・・・のどごしが良く、食欲がないときでもするっと食べられます



←「しのぶ100様」の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので

担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>



8月のこよみ

6日 広島原爆の日

7日 立秋

9日 長崎原爆の日

11日 山の日

15日 終戦記念日

23日 処暑

5月末現在 利用者 364名 サービス提供事業所 260ヶ所

