

8月度
最新情報

ちくさ病院通信

第81号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



厳しい暑さが続き、夏本番を迎えました。いつも当院をご利用いただき、心より感謝申し上げます。8月は、一年の中でも気温や湿度が高く、熱中症や夏バテなど体調を崩しやすい時期です。皆さまが安心して毎日を過ごせるよう、スタッフ一同、心を込めてサポートいたします。

夏本番！熱中症・夏バテを防いで元気に過ごしましょう

8月は一年の中でも最も暑さが厳しく、熱中症や夏バテが起こりやすい時期です。近年は猛暑日が続くことも多く、屋外だけでなく室内でも熱中症になるケースが増えています。特に高齢者は暑さを感じにくく、のどの渇きにも気付きにくいので、自分では元気だと思っていても、体には大きな負担がかかっていることがあります。熱中症は、高温多湿の環境で体温調節がうまくできなくなることで起こります。初期症状として、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の汗などが現れます。症状が進むと、頭痛、吐き気、強いだるさ、意識がぼんやりするなどの症状が現れ、重症化すると命に関わることもあります。

一方、夏バテは、暑さによる疲労や冷房による冷え、食欲低下、睡眠不足などが重なって起こります。*「食欲がない」「体がだるい」「疲れが取れない」「夜ぐっすり眠れない」*といった症状が続く場合は、夏バテのサインかもしれません。高齢者は加齢により体内の水分量が減少し、発汗機能や体温調節機能も低下しています。また、持病の治療薬の影響で脱水になりやすい場合もあるため、若い人以上に注意が必要です。エアコンを我慢したり、「まだ大丈夫」と無理をしたりすることは、熱中症のリスクを高めてしまいます。予防のためには、のどが渇く前にこまめに水分を補給し、汗を多くかいた時は塩分も適度に補給しましょう。室内ではエアコンや扇風機を上手に利用し、室温は28℃以下を目安に快適な環境を保つことが大切です。また、食事は冷たい麺類だけで済ませず、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質や、野菜・果物を取り入れて栄養バランスを意識しましょう。

暑い日は無理をせず、外出は朝夕の涼しい時間帯を選ぶことも大切です。「少しおかしい」と感じたら、涼しい場所で休み、水分を補給してください。症状が改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。暑さが続く8月だからこそ、毎日の体調管理が何より大切です。無理をせず、こまめな休息と水分補給を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

夏バテを防ぐために「食事・水分・睡眠」を意識的に

夏は暑さによって食欲が落ちやすく、「そうめんだけ」「冷たい飲み物だけ」で済ませてしまう方も少なくありません。しかし、このような食生活が続くと栄養不足になり、夏バテを悪化させる原因になります。特にたんぱく質やビタミンB群が不足すると、疲れやすさやだるさを感じやすくなります。

食事では、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎食取り入れ、野菜や果物と一緒に食べることを心がけましょう。食欲がない時は、冷奴や納豆、ヨーグルトなど、食べやすい食品を上手に活用するのもおすすめです。

また、汗をかくことで体内の水分や塩分が失われるため、こまめな水分補給も欠かせません。のどが渇いてからでは遅いため、時間を決めて少しずつ飲む習慣をつけましょう。大量に汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクを上手に利用することも大切です。

さらに、質の良い睡眠をとることも夏バテ予防には欠かせません。寝室はエアコンや扇風機を活用し、快適な室温を保ちましょう。寝る前のスマートフォンやテレビは控え、ゆったりとした時間を過ごすことで、眠りの質が高まります。

毎日の食事・水分補給・睡眠を少し意識するだけでも、暑さに負けない体づくりにつながります。暑い夏を元気に乗り切るために、無理のない範囲で健康的な生活習慣を続けていきましょう。

8月の風物詩「お盆」に込められた意味と伝統

8月になると、日本各地で「お盆」の行事が行われます。現在では“先祖を供養する夏の風習”として広く知られていますが、もともとは仏教の教えと、日本古来の先祖を大切にす文化が結びついて生まれた行事です。お盆の起源は、古代インドの仏教に由来する「盂蘭盆会（うらぼんえ）」という行事だと言われています。亡くなった人の魂を供養し、苦しみから救うための儀式として中国を経て日本に伝わり、奈良時代頃から行われるようになりました。その後、日本独自の風習と結びつき、ご先祖様が年に一度家に帰ってくる期間として現在の形へ変化していきました。一般的なお盆の期間は8月13日から16日頃です。地域によっては7月に行う「新盆」の風習もありますが、多くの地域では8月に家族が集まり、お墓参りや仏壇へのお供えを行います。日頃会えない家族が集まり、亡くなった家族や先祖を偲ぶ時間となっています。お盆の代表的な風習のひとつが「迎え火」と「送り火」です。8月13日頃に行う迎え火は、ご先祖様が迷わず家へ戻ってこられるよう、道しるべとして火を灯すものです。そして、お盆の終わりには送り火を焚き、再びあの世へ帰るご先祖様を見送ります。また、お盆には「精霊馬（しょうりょううま）」を飾る風習もあります。きゅうりやなすに割り箸などで足をつけ、馬や牛に見立てたもので、ご先祖様の乗り物を表しています。きゅうりの馬には「早く帰ってきてほしい」、なすの牛には「ゆっくり帰ってほしい」という家族の願いが込められています。お盆の時期によく行われる「盆踊り」にも意味があります。もともとは、ご先祖様の霊を慰め、感謝の気持ちを表す行事でした。現在では地域のお祭りとして親しまれ、世代を超えて交流を深める機会にもなっています。さらに、お盆には「迎え団子」や「おはぎ」などをお供えする地域もあります。これらには、ご先祖様への感謝や家族の幸せを願う思いが込められています。地域によって食べるものや飾り方に違いがあり、日本各地でさまざまなお盆文化が受け継がれています。最近では、生活スタイルの変化により、昔ながらのお盆の過ごし方をする家庭は少なくなってきました。しかし、お盆には「今の自分があるのは、多くの人のつながりがあるから」という大切な意味があります。家族で思い出を語り合ったり、故人を偲んだりする時間は、心の安らぎにもつながります。また、8月は一年の中でも特に暑さが厳しい時期です。お墓参りや盆踊りなどで外出する際には、熱中症に注意しましょう。こまめな水分補給や帽子の着用、涼しい時間帯の外出を心がけ、無理のない範囲で季節の行事を楽しむことが大切です。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★

① 2次元コードで追加

② IDを検索して追加

@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347