

# 9月 ほけんだより



令和4年 9月  
香椎駅前園  
看護師 三浦

夏の残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。暦のうえではもう秋ですね。夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。汗拭きや水分補給をしっかり行い、お家ではゆっくりお風呂に浸かり、たっぷり睡眠をとって元気に過ごせるようにしましょう。

## 初秋の健康管理 ～秋バテってなに？～

秋は気象状況が変動しやすく猛暑日もあって熱中症になる人もいたり、日によっては急な気温低下で体が冷えて体調を崩したりすることがあります。さらに台風もあり、気温や湿度、気圧の変動により体調をコントロールしきれず秋バテになる人もいます。

秋バテは医学的な病名ではないので診断基準や定義はありませんが、2つのパターンがあり、どちらのパターンも心身のエネルギー不足が影響しているようです。

- ① 夏バテしたまま回復できずに秋も不調を引きずる
- ② 夏は元気に過ごせたが、秋になったら体調が悪く「バテた」と自覚する

### 〈秋バテの対策〉

- ・気象情報を確認し、気温や天候に合った服装にする
- ・上着など調節できる衣服を準備し、暑さや冷えによる不快な思いを最小限にする
- ・気温や気象状況を確認し、上手にエアコンを活用する
- ・睡眠時間を確保してぐっすり眠る
- ・シャワー浴だけでなく、湯船に浸かって冷えを癒やす
- ・栄養バランスを整える。冷たいものとり過ぎに注意
- ・暑い日は水分摂取を怠らない
- ・肌寒い日は長袖の服を着たり、羽織れるものを持っておく
- ・掛け布団を秋仕様にする
- ・適度な運動で血行を良くする。低気圧に弱い人は耳と耳周りをマッサージ



子どもも大人も季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。栄養バランスの良い食事を心がけ、お風呂でゆっくり身体を温め、お風呂上りには水分補給をしながらゆっくり過ごし、快適な寝室で一日を締めくくしましょう。今年は秋バテ知らずで秋を楽しみたいですね。

◎秋バテと思っている、体調不良が2週間続いたら病気の可能性もあります。その際は医療機関を受診しましょう！



## 救急の日・救急医療週間



9月9日は「救急の日」、救急の日を含む1週間(日曜日から土曜日)は「救急医療週間」です。過ごしやすい気候になり、子どもたちの動きが活発になって怪我が多くなりやすい時期です。家にある救急箱の中を整理したり、救急車の呼び方を確認してみましょう。また怪我の基本的な応急処置の仕方やAEDのある場所を確認しておく、いざという時に役立つかもしれません。

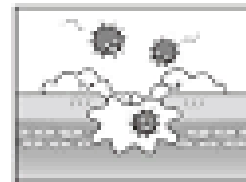
からだってすごい！  
ケガが治るまでを  
見てみよう！！

転んですり傷ができてしまった時、傷口ではどのようなことが起きているのでしょうか？



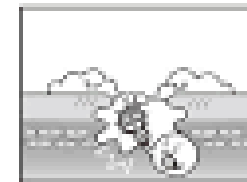
### ①血を止める

傷口に血小板が集まって、血のかたまりを作る。



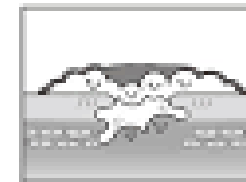
### ②ばい菌をやっつける

白血球がばい菌と戦う。



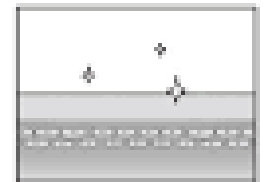
### ③傷口を埋めてくっつける

細胞が傷口を埋める。




### ④新しい皮膚ができる

細胞が皮膚の表面を覆う。



## 応急処置 ～打撲～

### ◎頭部打撲

対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>打った部位を冷やす</li> <li>24時間は室内で安静にする</li> </ul>
受診が必要な場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>けいれんを起こした</li> <li>頭痛が強くなってくる</li> <li>嘔吐を繰り返す</li> <li>意識障害（興奮、傾眠傾向、よくわからないことを言っている）</li> <li>手や足、指がうまく動かせない、呂律が回らないなどの運動障害</li> <li>物が二重に見える、見えにくいなどの視野や視覚の以上</li> <li>音が聞こえにくい</li> </ul> 

●頭を打った時、遅れて症状が出てくることがあります。特に頭蓋内出血を起こしていた場合命に関わるので、どのような症状が出てきたら病院を受診しなければならないのか確認しておきましょう！

### ◎顔面打撲


対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>打った部位を冷やす</li> </ul>
受診が必要な場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>物が二重に見えたり、打撲側の目で動かない方向がある →眼底吹き抜け骨折の可能性あり</li> <li>口が大きく開かない →頬骨や下顎骨の骨折の可能性あり</li> <li>打撲部位が大きく腫れて、痛みが強い →同部位の骨折の可能性あり</li> <li>鼻出血がある →鼻骨骨折の可能性あり</li> <li>歯がぐらつく、歯の脱落（歯がとれた、歯が折れた）</li> </ul>

●歯が脱落した時はどうする？

外傷などで歯が脱落したとしても再移植することができる場合もあるので、次のようにして歯を保存して歯科を受診する

- 歯の保存液や牛乳に浸す
- 浸す液がない場合は食品用ラップフィルムに包んで乾かさないようにする

### ◎四肢打撲

対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛みがなく、外見上も特に異常がない場合は処置をしなくてもいい</li> <li>腫れたり内出血のある場合は、打った部位を冷やす</li> <li>無理に引っ張ったり、動かさないようにして安静にする</li> <li>本人にとって楽な位置に患部を固定しておくといい</li> </ul> 
受診が必要な場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛みが強動かせない</li> <li>普段は動かない方向に骨が動いたり、変形している</li> <li>大きく腫れて痛みが強い</li> <li>受診してから1週間経っても痛みが続く場合は、骨折している可能性があるため再受診する</li> </ul>

### Rest・・・安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



### Ice・・・冷却

痛みを和らげ、内出血や炎症を抑えるために冷やします（目安は15～20分）。保冷材や水嚢を当てて、感覚がなくなってきたら外し、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日3回ほど繰り返します。



応急手当の基本を覚えておこう！



### Compression・・・圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで軽く圧迫するように巻きます。



### Elevation・・・挙上

ケガしたところを心臓より高くあげます。内出血を防ぎ、痛みを和らげます。



## ～靴の選び方～

だんだん外で過ごしやすいう時期になり、外遊びの機会も増えてきます。足に合った靴でないと靴擦れや転倒、さらに足だけではなく体全体に負担がかかってしまいます。

靴を選ぶときは以下の項目をチェックしてみましょう！

- つま先に0.5～1.0cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

