



みかんの花だより



10月号 vol.4

こんにちは♪いつも「デイハウスみかんの花」をご利用頂きありがとうございます。
さて、暑い夏も終わり、朝晩が少し肌寒くなりましたが、過ごしやすい季節となりましたね。しかし季節の変わり目は体調も崩しやすいので、ちょっとした体調の変化にもいち早く気付くようにしましょう。今月号は、健康チェックについて掲載したいとおもいます。

健康チェックとバイタルサイン

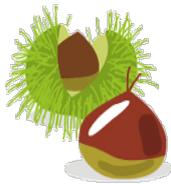
健康チェックとバイタルサインバイタルサインとは、生命徴候とも言われ、生命活動を表すサインであると共に、命の危険を表すサインです。バイタルサインには、体温・脈拍・呼吸・血圧・顔色・皮膚の様子などがあります。バイタルサインの異常は健康状態の把握や異常の発見に有益です。

■**体温と脈拍** 人の体温は平均36～37度に設定されています。これを平熱と言います。一般に高齢者は若い頃より少し低くなる傾向があります。感染症 脱水などで発熱を起こします。(高齢者の肺炎 脱水などでは発熱を伴わないこともあるので注意が必要です)41度以上の高熱が続くと、細胞に何らかの障害が見られ、42度を超える高熱が長時間にわたると、細胞が障害を起こし、死に到る事もあると言われていています。脈拍は1分間に60から90回が平常時の標準的な値です。脈拍は発熱や激しい運動によって増加します。100以上を頻脈といい60以下を徐脈と言います。

■**血圧** 心臓が収縮した時の血圧を最高血圧といい、拡張した時の血圧を最低血圧と言います。最高血圧と最低血圧との差が脈圧です。高血圧とは、最高血圧が160mmHg以上、最低血圧が95mmHg以上のいずれか一方、又は両方の場合をさします。高血圧が長期にわたると、眼底・脳・心臓・腎臓に合併症が出現します。

■**顔色・皮膚などの全身状態の観察** 皮膚の観察で注意したいのは、褥瘡・発疹・浮腫といった症状です。長時間皮膚が圧迫される・低栄養などで褥瘡が出来、皮膚疾患を起こしていると発疹が見られます。身体の水分が不足すると、皮膚が乾燥し、しわが見受けられます。脱水症状のときは、腋の下や唇・舌に乾きが現れます。

☆高齢者の場合現れる症状が否定形で、疾病の典型的な症状が出にくい場合が多くあります。日常的に注意深く観察し「いつもと違う」に早く気付く事が大切です。



利用者様のご様子

