

岡山市立市民病院 リウマチ教室

[瓦版]

6

2021

— 岡山市立市民病院 リウマチセンター —

tel.086-737-3000(代) fax.086-737-3019

-第260回- 新しい生活様式における熱中症予防／リウマチ外来看護師の役割

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意ください。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

熱中症予防 **4** つのポイント

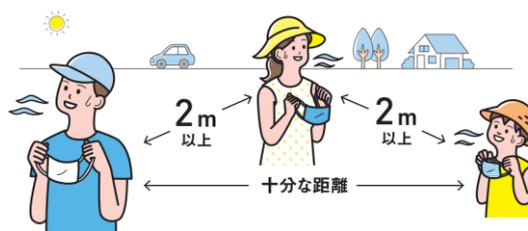
1 マスクの着用について

マ スクは飛沫の拡散予防に有効で「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



2 エアコンの使用について

熱 中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放

や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

3 涼しい場所への移動について

少 しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。



4 日頃の健康管理について

新 しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



関節リウマチ患者さんに対する外来看護師の役割

関節リウマチと診断された患者さんは、これからどうなるのか、痛みはずっと続くのか、治療はどうなるのか、生活に支障が出るのか、経済的に負担が大きくなるのかなど、様々な不安や心配、悩みを抱えておられることと思います。

関節リウマチの治療のトータルマネジメントは、薬物療法、手術療法、リハビリテーション、ケアの4本柱から構成されており、現在は患者さんの高齢化によりケアにシフトしたトータルマネジメントが必要になっています。

そのためにはチーム医療の確立が基本となります。



院内医療連携から始まり、院外医療連携へと進み地域連携が確立され、近い将来は住まいでの生活支援へと広がっていくものと思われています。

当院でも院内チーム医療が確立されおり、

外来看護師もチームの一員として、看護師同士はもとより医師をはじめ多職種と連携をとりながら治療に携わっています。業務としては関節リウマチについての説明、服薬指導、生物学的製剤の治療前の問診及び健康チェック、生物学的製剤の自己注射指導、生活指導、心身のケア、妊娠出産時の指導、災害時の対応、看護相談等を行っています。

問診、血圧測定時や看護師を見かけたとき等に、抱えている悩みや今起きている問題・疑問、診察時に言い忘れたことなどあれば、どんなことでもいいので気軽に声をかけて下さい。医師への橋渡しもできますし、各々の専門職に問題解決のために相談し、チーム内で検討をお願いすることもできます。適正な診断や評価・解決策を得る事で、早期に患者さんに心身の安楽が提供できることもあると思います。

岡山市立市民病院整形外来
登録リウマチケア看護師 瀬尾 美恵子

《参考文献及びWebサイト》

神崎初美, 三浦靖史: リウマチケア入門 MCメディカ出版

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html