

# シリーズ「訪問介護」

## パート 4

寮母 黒木豊子



「こんにちは。」と大きい声で玄関から声を掛ける。奥の方でコトコト物音が聞こえていたが、やがて私達に気が付くと、少し腰をかがめてゆっくりとした足取りで出て来られた。

「三恵ホームから参りました。Wさん、お身体の調子はいかがですか。」と、言い終らないうちに「ママママ上がってや。」と部屋に案内して下さった。テーブルの上には前回伺いした時持参した造花が目に入り、大変嬉しく思いました。Wさん(86才女性)は、町筋の路地を少し入った所で、独居生活をしておられる。

町のヘルパーさんのサービスも二週間に一度位受けており、膝治療の通院や、薬の受取りもお願いしているそうです。

Wさんの息子さん(松山)に在住し、娘さんは入院されている。86才とはいえ、まだまだ会話もしっかりし、冗談も飛出す程で、今でも人のお世話をしたいとおっしゃる。Wさんが肩が凝ってたまらないと言われるので、話しながら肩を揉んであげると「マッサージ機があるけど、やせとるけん痛うて使えんで困っとるんよ。按摩に行った様でええわい。アー良かった。」しかし反面その声は独居生活の淋しさが感じられ胸が痛んだ。

食事面では、カルシウムを多く摂り、バランス良く食べる様にすずめる。帰り際には「又、来てくれるんじゃろう」と言われ心に暖いものが込み上げて来て、訪問の喜びを感じながら外に出る。ふと、道路わきの木々に目を注ぐと、若草色の新芽が我を競うかの様に息吹いており、その光影がとてもすがすがしかった。

# お茶をどうぞ

## 水分摂取で病氣予防!!

看護婦 伊藤 きくえ



高温で、しかも湿度の高い日、直射日光下の運動、散歩に加え通気性の悪い衣服を着ていたり、飲酒後とか疲労時など発汗が多いのに水分や塩分の補給が少ないと体熱産生と放散のバランスを失われ高熱を起こす状態になる、これが日射病です。

夏になるとニュースなどで耳にしますね。車の中に子供を残し気がつけば脱水症状で死亡するケース、散歩中の方が暑さのため動けなくなってしまうなど。

湿度の高い日は家の中にも起こる時もあります。高齢の方体力の弱っている方、乳幼児、病床の方など気をつけましょう。人によりさまざまですが、急な高熱でびっくりしたり、顔が紅潮、皮膚の乾燥、発汗停止、頻脈、嘔吐、熱ケイレン、時には、手足の筋肉痛、血圧降下、意識障害、昏睡などが現われます。

自分では気がつかないうちに水分が体内で不足している場合や、疲れている時などは要注意です。とにかくたっぷりの水分を摂ることが大切です。

「わしゃあ、ノドなんかかわいてないから、茶はいらんぞ」とか「私はトイレが近くなるからあんまり飲まんよ」などと言わないで、  
意志表示のできない方にもいつもより多めに飲ませてあげましょう。

さあ、この夏はたっぷり水分を摂り元気で過ごしたいですね。