



## 低栄養に注意しましょう①



6月は徐々に暑くなる時期です。暑くなると食欲が低下します。  
普段から食事十分でない方がさらに食事量が減ると低栄養になってしまいます。  
何回かに分け、低栄養に関して考えていきます。

まず、自分、身近の方の栄養状態を確認していきましょう。今回はMNA-SFという質問項目で栄養状態を確認します。

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そしゃく・嚥下困難などで食事量が減少しましたか？

0 = 著しい食事量の減少 1 = 中等度の食事量の減少 2 = 食事量の減少なし

A

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

0 = 3 kg 以上の減少 1 = わからない 2 = 1~3 kg の減少 3 = 体重減少なし

B

C 自力で歩けますか？

0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用 1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない  
2 = 自由に歩いて外出できる

C

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0 = はい 2 = いいえ

D

E 神経・精神的問題の有無

0 = 強度認知症またはうつ状態 1 = 中程度の認知症 2 = 精神的問題なし

E

F1 BMI 体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup>

0 = BMI が19 未満 1 = BMI が19 以上、21 未満 2 = BMI が21 以上、23 未満 3 = BMI が23 以上

F

※体重測定が困難な場合はF2を使用します。 **F1かF2どちらかです**

F2 ふくらはぎの周囲長(cm) : CC 0 = 31cm未満 3 = 31cm以上

合計

次回は具体的な低栄養の対策、予防の食事を紹介します。

12-14 ポイント: 栄養状態良好

8-11 ポイント: 低栄養のおそれあり

0-7 ポイント: 低栄養

今月よりオムソーリ通信は隔月(偶数月)で発行させていただきます。宜しくお願い致します。

## 【今月のアロマ情報】

## ～訪問看護の現場での事例③～



### 「事例紹介」

60代 女性

足の状態: 爪白癬

ケア内容: 爪切り、爪やすり

5%パルマローザオイル塗布

ケアの頻度: 週2回



爪白癬で分厚く上向きに生えている爪をカットし、爪周囲の掃除、抗真菌の効果が期待できるアロマオイルの塗布を行っています。

爪母から新しい爪が形成されてきているので、引き続き爪の育成に取り組んでいきます。

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

オムソーリ訪問看護リハビリテーション府中



## 【ステップアップ】

## 今から出来る熱中症対策

●熱中症は梅雨明けに多く発生しますが、今からの対策で予防することが出来ます。

2022年の梅雨明けは、沖縄(6月20日)・奄美地方(6月22日)を除く各地で7月22日から7月26日となりました。消防庁による熱中症救急搬送者数は、各地が梅雨明けした週から、梅雨明け後の週には約1.6倍に増加しました。関東甲信地方の梅雨明けは7月23日ごろでしたが、東京の梅雨明け前後の2週間の熱中症による救急搬送者数を比較すると、梅雨明け前(7月9日～7月22日)は588人だったのに対し、梅雨明け後(7月23日～8月5日)は1,201人と約2倍となりました。

## 「暑熱順化」の大切さについて】～暑さに備えた体作り～

体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」と言います。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。しかし一度暑熱順化ができていても、数日暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。梅雨で雨が降り気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も元に戻ってしまう可能性があります。熱中症対策には無理のない範囲で暑熱順化をするための動きや生活を続けることが大切です。また体の調子を整えるだけでなく、エアコンの点検や試運転、暑さ対策に必要な持ち物の確認など、本格的な夏に備えた対応も一緒に始めましょう。

### 暑熱順化による体の変化

#### 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

#### 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

#### ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング  
運動目安  
30分

ジョギング  
運動目安  
15分

頻度目安  
週5回



#### サイクリング

運動目安  
30分

頻度目安  
週3回



#### 適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日



#### 入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安  
2日に1回



暑くなる前からできる熱中症の対策には、暑さに強い体づくりがあります。暑さに強い体を作るためには、バランスの良い食事や十分な睡眠以外に、「暑熱順化」をすることも大切です。日常生活の中では、運動や入浴以外でも、帰り道に1駅分歩いたり、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行ったり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことができます。

個人の体質や体調に合わせて、無理のない範囲で取り入れてみてください。

参考: 日本気象協会HP

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部