

# はとぽっぽ

NO.148 2月

医療法人 江隆会 介護老人保健施設  
サングリーンやさと 通所課

ご利用者、ご家族の皆様

いつもご利用ありがとうございます。

## 3月の行事予定

3月 8日（月）お誕生日会

3月 14日（日）ホワイトデー

## 通所課からのお知らせ

当施設では、体験利用を随時行なっております。  
お知り合いの方や、体験をご希望されている方が  
いらっしゃいましたらお気軽に下記までご連絡下さい

介護老人保健施設 サングリーンやさと 通所リハビリ課

〒315-0165 石岡市小倉 443-1 ☎0299-43-3120

通所課主任 石原 誠治

## 2月の行事報告

2月 4日（月）お誕生日会

2月 14日（日）バレンタインデー

毎年恒例、劇『かぐや姫』を行いました。  
練習時間が取れなかったのですが、楽しんで頂けました。



午後からは、『バレンタイン菓子作成』を行いました。



ご利用者様の作品です

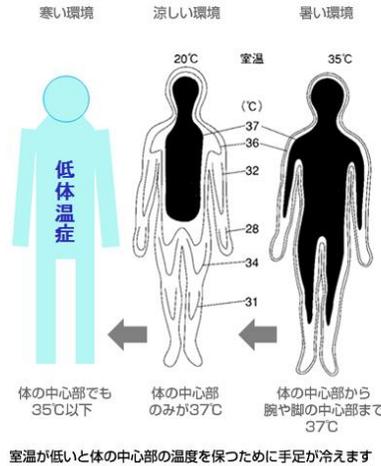
## 低体温症について

低体温症とは、深部体温が35度を下回る状態を指します。体は体温を常に上げる様に代謝反応が生じていますが、それを上回る速度で体温が低下することにより低体温症が引き起こされます。

発症すると、心臓や脳など、様々な臓器が正常に働かなくなります。意識を失ったり不整脈を生じたりすることから、命にかかわる危険な状態です。

普通の人では、身体の中心部の温度は37度程度に保たれています。体の中心から離れた皮膚の温度はそれより低くなっていきます。

この図の「暑い環境」では体の中心部の温度はもちろん、腕や足の中心部までが37度になっています。ところが「寒い環境」では体の中心部でさえも35度以下まで低下してしまうことがあり、これを「低体温症」の状態といいます。



### 生活の中の低体温症

低体温症が多く起こるのは、お酒や睡眠薬を飲んだ後、寒い場所で寝てしまった時や、気温が低く寒い場所に長時間居た時です。その他、脳血管障害、頭の怪我、広範囲の火傷、内分泌の病気、低血糖などでも起こります。

また、お年寄りや子供の場合、さらに起こりやすくなります。

### 低体温症の原因

- 寒冷環境 : 寒い環境
- 熱喪失状態 : 体熱が奪われた状態
- 熱産生低下 : 体内で作られる熱の量が少ない
- 体温調節能低下 : 体温を調節する体の仕組みが低下している

## 体温の低下とそれぞれの症状

体温	症状
36℃台	寒さを感じる。寒けがする。
35℃台	手の細かい動きができない。皮膚感覚が麻痺したようになる。しだいに震えが始まってくる。歩行が遅れがちになる。
35～34℃	歩行は遅く、よろめくようになる。筋力の低下を感じる。震えが激しくなる。口ごもるような会話になり、時に意味不明の言葉を発する。無関心な表情をする。眠そうにする。軽度の錯乱状態になることがある。判断力が落ちる。(※山ではこの段階までに回復処置を取らなければ死に至ることがある)
34～32℃	手が使えない。転倒するようになる。まっすぐに歩けない。感情がなくなる。しどろもどろな会話。意識が薄れる。歩けない。心房細動を起こす。
32～30℃	起立不能。思考ができない。錯乱状態になる。震えが止まる。筋肉が硬直する。不整脈が現われる。意識を失う。
30～28℃	半昏睡状態。瞳孔が大きくなる。脈が弱い。呼吸数が半減。筋肉の硬直が著しくなる。
28～26℃	昏睡状態。心臓が停止することが多い。

まだまだ、寒い時期が続きます。朝、お迎えが来るのを外で待っていると、低体温症になってしまう危険がありますので、家の中や温かい場所でお待ちいただきます様お願いします。