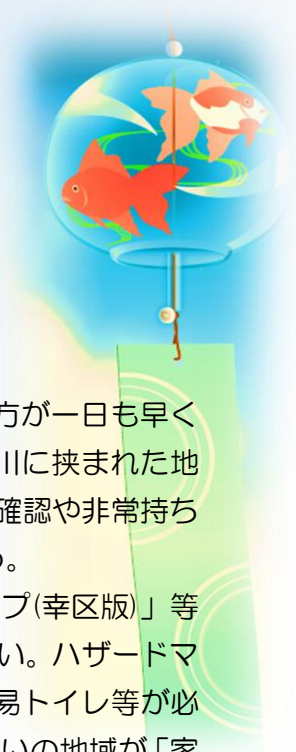


「介護予防の集い」通信



皆さん、こんにちは。

日差しも強くなり、毎日暑い日が続きます。お元気でお過ごしでしょうか。

先週から土砂崩れや大雨など災害のニュースが続いていますね。被害に遭われた方が一日も早く普段の生活を取り戻す事をお祈りしています。私たちの南河原地区は多摩川と鶴見川に挟まれた地域です。梅雨が明けても来月からは台風が到来する季節です。平常時から避難場所の確認や非常持ち出し袋の準備、家族と緊急時の避難について話し合うなど災害に備えていきましょう。

区役所では「幸区防災マップ」「内水ハザードマップ(幸区版)」「洪水ハザードマップ(幸区版)」等を配布しています。集合住宅の上階にお住まいの方は「浸水継続時間」もご確認下さい。ハザードマップによると四週間水が引かない地域もあり、屋内避難の際に十分な備蓄食料や簡易トイレ等が必要になります。また、戸建てにお住まいの方はご自身の家が「木造」か、そしてお住まいの地域が「家屋倒壊等氾濫想定区域」内にあるかをご確認下さい。このエリアにある木造建築にお住まいの方は洪水発生時には自宅にとどまる事は危険です。皆さん、台風が来る前に是非ハザードマップをご確認下さい。

* 家屋倒壊等氾濫想定区域とは、河川が氾濫した場合に一般的な木造家屋が倒壊する危険のある区域を示したものです。

裏面に多摩川氾濫時の浸水想定区域の図を載せています。赤枠で囲ったエリアが家屋倒壊等氾濫想定区域です。

浸水継続時間は洪水ハザードマップをご確認下さい。

さて、夏は脳卒中にも注意が必要な季節です。

脳卒中は、血管が詰まる「脳梗塞」と、血管が破れる「脳出血」「クモ膜下出血」に分類されます。脳卒中は血圧が上昇しやすい冬に多いイメージがありますが、国立循環器病研究センターの調査によると脳梗塞に限っては夏も冬と同じくらいの割合で発症する事が分かっています¹⁾。脳梗塞は夜間睡眠中と起床後まもなくの発症が多いため²⁾、起床時は鏡に向かって「FAST」³⁾をチェックしましょう(資料を同封しています)。また、症状が一時的に起こり元に戻った事を「一過性脳虚血発作(TIA)」と言います。TIA を起こした人の10-15%は三か月以内に脳梗塞になり、その半数は症状から二日以内に発症しています。TIA を発症した際は抗血小板薬や抗凝固剤の内服を開始し、大きな脳梗塞を発症しないよう治療が開始されます。症状が一時的で元に戻っても、様子を見ずに受診しましょう。

1) 国立循環器病研究センター 平成30年4月プレスリリース～NCVC Stroke Registry における季節差の解析～より

2) 福田倫也、神田直、北井則夫、酒井文彦 脳血管障害の発症時刻に関する検討より

3) 脳卒中を強く疑うべき三つの症状、顔の麻痺 (Face)、腕の麻痺 (Arm)、ことばの障害 (Speech) の頭文字を組み合わせたものです。

Tは時刻 (Time) の頭文字で、発症時刻 (Time) のことです。三つの症状の有無と発症時刻を確認して一刻も早く救急受診するよう呼びかけるスローガン。国立循環器病センターHPより引用

クイズ：食事以外で一日に飲むべき
水分の量はどのくらいでしょう？ 答えは裏面です。



川崎市「洪水ハザードマップ 洪水浸水想定区域（多摩川水系）」より



水分は一日に 1200ml
を目安に飲みましょう！

起床時にまず白湯を一杯。

入浴前、就寝前も忘れずに皆さんの飲みやすい時間
にこまめに水分を摂取して下さい。

*心臓や腎臓、持病のある方は主治医の先生にご相談下さい。

左向き こうちゃん

福祉用具ハートフルコスモライフケア 藤田氏作成