



事業所通信No.108

特定非営利活動法人はちくりうす
 東京都目黒区鷹番3-14-9
 Tel : 03-3793-3012
 Fax : 03-5856-6700
 E-mail : office@scurious.or.jp
<https://www.facebook.com/Scurious>
 編集担当：島田 宏

『熱中症の予防と対応』 ～暑い夏はこう乗り切る～

7月月例会報告 2015年7月17日

熱中症の基礎的な知識をおさらい。

熱中症が起ってしまった！時の対応については、グループごとに具体的にできることを考えてもらい、発表しあいました。「熱中症の救急対応」と聞くと、たいそうなことをしなくてはいけない感じもあるかもしれませんが、自分がくらくらときた時にして欲しいことを想像したら、それだけでほとんどの対応はできるかと思えます。

出席：17名（職員3名）
 場所：五本木住区センター


熱中症になってしまった方を介助する機会はそんなにないので、直面した時に焦ってしまう可能性は十分にあります。そうならないための、手前にある【予防】ができるよう、利用者さんの健康はもちろん、私たちヘルパー自身の健康管理もしっかり気をつけていきたいと思えます。

熱中症とは

熱中症とは？ 暑い状況で生じる健康状態の総称

- ・熱失神
皮膚血管の拡張で血圧が低下、脳の血流が少なくなって、めまいや顔面蒼白、一時的な失神が起こる。
- ・熱けいれん
大量に汗をかき、水だけを補給してNaが低下した時に、足・腕・腹部の筋肉に痛みをとまなげれんが起る。
- ・熱疲労
大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水になり悪心・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下につながる。

一番重い状態は熱射病



体温の上昇のため、中枢機能に異常をきたした状態


- ✓ 体温が高い(調節機能が破綻)
- ✓ 意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない等)
- ✓ ふらつく

⇒死の危険のある緊急事態！！
 集中治療のできる病院に速やかに運ぶ必要があります。
 意識がもうろうとして水分補給ができない場合、迷わず救急車を！
 救急車が車での間も、体を冷やす処置が必要です

熱中症のメカニズム

- ・体温調節機能の乱れ
- ・水分の不足

により、
 熱の産生と放散の
 バランスが崩れて
 発生する




熱中症の原因は大きくわけてふたつ

環境要因	身体の状態
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 気温が高い ✓ 湿度が高い ✓ 風が弱い ✓ 日差しが強い ✓ 照り返しが強い ✓ 熱いものがそばにある ✓ 急に暑くなった 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 激しい運動でたくさんの熱を産生 ✓ 暑さに身体が慣れていない ✓ 疲れや寝不足、体調不良 ✓ 二日酔い ✓ ご飯を食べていない

通気性・吸湿性のいい衣服と帽子を

- ・長袖＝暑いとは限らない
→日差しが強すぎるときは、通気性のいい薄手の長袖を着て日光を防いだりすることも有効
- ・ネクタイや、しめつけの強い服は注意。
→体調が悪いと感じたらゆるめる
- ・**帽子は長時間のガイド必須アイテム！**
→帽子があるだけで、クラクラ感が軽減



手当てのポイント

休息	<ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所で安全に ・衣服をゆるめる
冷却	<ul style="list-style-type: none"> ・首や脇の下など効果的な部分を冷やす ・エアコン、扇風機をじょうずに使う
水分	<ul style="list-style-type: none"> ・薄い塩水やスポーツドリンクを少しずつ飲む。(コップ1杯を日安に)

ヘルパーさんたちの感想文です。

- ☆ 利用者さんはもちろん、自分も熱中症にならないよう気を付けなければいけないと思いました。ガイド中だけでなく家事援助の際もこまめに水分を取るなどして対策を取りたいと思います。もしもの時には落ち着いて対処出来るよう普段から備えていることも大切だと思いました。
- ☆ 最近急に暑くなり熱中症対策について、しっかり気を付けないといけないと思っていたので大変勉強になりました。自分自身飲み水以外の緊急用の水を用意しようと思います。
- ☆ まずは我が身からで、ロープレすることでリアルに想像して、具体的な動き方をイメージすることができて良かったです。水分補給はもっと声がけするようにして、暑い夏も楽しく乗り切りたいと思いました！
- ☆ 熱中症についての対応を改めて確認できてよかったです。実際に自分が対応する場面になった際に今日の月例会を思い出して行動できるよう、夏場の支援に入る際は前日に確認したいと思います。
- ☆ 各グループで熱中症の対応を話し合い、発表しあうことで、いざという時のことを考え、シュミレーションするいい機会となりました。そして、前以てそのような状況にならないように注意しておくことの大切さも感じました。水分、携帯の保冷剤、ぬれタオルなどを準備してお出かけにのぞもうと思います。救急相談センターも登録しました。
- ☆ 仕事をする時は熱中症対応フローチャートを持ち歩くようにします！あのように表になっているとわかりやすいです。実際、そのような状況になったらパニックになってしまいそうだし…
適度な休憩、水分補給に気を付けたいと思います。室内でも油断しないようにしないとですね。月例会で取り上げられるとより気を付けなくてはという気持ちになります。
- ☆ 熱中症について:日頃気を付けているつもりでしたが、忘れていた事や、思い込みなど含めて、熱中症への対応の確認が出来ました。
グループ別の話し合いでは、日頃皆さんが持つ対策グッズや、対応策など教えて頂きました。(扇子、首に巻く保冷剤や、瞬間ヒヤロン。助けを周りに求める←最後のこれが一番自分は苦手そうと気が付きました。など。)
少しテーマからはずれますが、冬場に高熱でも、衣類を重ね過ぎたりなど、保温をし過ぎてはいけない事も有るそうです。熱を逃がす事も知りました。自身の幼少の頃の経験と重なりました。熱中症になったらどうするかの前に予防すること、非常に大切なことを感じました。
- ☆ 熱中症の知識はそれなりにあったつもりでしたが、身近な人が熱中症になってしまった時のために落ちついて行動できるよう、事前に頭の中で知識を整理することができました。最近の話ですが、友人がお子様の野球観戦をしていた際、子供達に水分補給をさせたり、お世話に忙しくしていたら友人ご自身が倒れてしまったとのこと。自分の体調に気をつけ、無理をせず、健康的な夏を過ごしたいと改めて思いました。

FGC(ファミリーグループカンファレンス)研修を受けてきました

こんな研修がありますよ〜とインクルーシブ教育研究者の一木玲子さんからFB(フェイスブック)で紹介を受け、「自己決定を問いただす」「支配と強制のない世界へ」というキャッチコピーにぐっとひきつけられて、成年後見制度に代わる自己決定のあり方にぜひ触れてみたいという思いを抱いて、真夏のような暑さの中4日間お休みをいただいてこのFGC研修に参加してきました。

FGCはニュージーランドで発祥し、オランダでは2000年から実施、これまで10,000件を超える実践を重ねてこられたという話に期待を持って臨みました。この考え方は、これまでの専門職が支援計画を立て提案する「餅は餅屋」的な視点から、自分たちの問題は自分たちを一番よく知っている家族(ファミリー)に解決する力がありそれを生かしていくべきだとするもので、その背景には市民(生活世界)と制度(システム世界)の間にあるパワーバランスの不均衡を是正していくべきだということがありました。

EKC(Eigen Kracht center)という完全に独立した法人が付託を受け、問題のある個人(家族)に対してコーディネーターを派遣しFGCの準備を進めます。その際にはできるだけ多くの人を巻き込みサークルを広げていくことが肝要といえます。サークルには家族だけでなく、仲のよい近所さんや友人、同僚等も入り、コーディネー

ターは参加者全員に情報提供を行い、問題解決のために必要な情報を持った専門家たちから情報提供をしてもらう準備を重ねていきます。

そしてカンファレンス当日、専門家たちからファミリーグループに対して情報提供をおこない、十分な説明の後専門家とコーディネーターはその場から退出。ここからは身内だけの時間となり問題解決のための話し合いがおこなわれます。要する時間は2～3時間、場合によっては8時間くらいかかることもあるそうですが、コーディネーターはその間隣室等で待機しています。話し合いが終わると話し合われたプランの合意、確認の時間となりコーディネーターが再び加わります。この時のポイントはそのプランが確実に実行されるための具体的な内容について精査されるという部分です。家族から求めがあれば計画実施をコーチし、そうでない場合は合意されたケアが確実におこなわれるそうです。

オランダのFGCの実績の多くは児童擁護のケースで上げられているそうです。児童虐待に対して当局はこれまで虐待を受けた子どもたちを親から引き離す対応がほとんどでしたが、家族たちには自身の問題の解決方向を決める力があり、関係機関は家族・市民に対する尊重を示し、行政は不要な介入から身内の関係を守るべきだとしています。今回オランダから講師としていらしたロブさんは「プロセスを信頼する」ことが大切だと繰り返し語られていました。今では当局も問題が発生したときにまずFGCを検討するまでになったそうです。

今回の研修を受けてFGCという考え方はかつての措置制度のように行政がそのあり方を決めてしまうというシステム社会からの押し付けに対して自分たちのことは自分たちで決める、という点で希望が見えるのではないかと思います。しかし当初魅力的に思えた「自己決定を問い直す」「支配と強制のない世界へ」というフレーズにはどうしても違和感を覚えてしまいました。今回参加された方々は障害当事者や家族、研究者や法律家など様々な立場の方々に参加されていました。その中でやはり障害当事者やその自立を支援し続けてきた人たちからは、たくさんの疑問が投げかけられていました。それはこれまでの障害者運動が家族からの独立というところで培われてきた経過があり、家族は子どもたちのことを思えばこそレールを敷き、その多くのケースで悪意はなくとも支配と強制を続けてきたからに他ならないからです。ファミリーグループは先に書いたように仲のよい隣人や友人、同僚など必ずしも「血縁」だけのものとしてはいませんが、やはりそこには当事者の自己決定と程遠いものがあるような気がしてなりません。このFGCが問題解決のためのプランを立案する場であるとしたら、やはり意志を明確に表現できない重度知的障害と呼ばれる当事者はこれまでと同じように周囲の人々にその生き方を決められてしまうのではないかと思います。

日本の土壌ではこのFGCはそぐわないのではないかと思いますというムードが最終日の朝まで占めていました。その点についてどうなんだという質問にロブさんは一切答えてくれませんでした。実際に今回オランダからアドバイザーとして来日して下さった精神障害の当事者でもあるヨーランさんも精神保健の分野ではオランダでもまだまだ浸透していないというお話をされていました。やっぱりそうなんだよなと思いがらまともに入り、参加者ひとり一人から感想を聞いていた時にふと気がついたのはこのFGCにまだまだ課題があるのは確かだがそのことをオランダからきたロブさんに答えを求めるのではなく、自分たち自身が考えていかなければならないことなんだということでした。法律家や研究者の方たちからもこのFGCを有効に活用していくためには徹底したアドボケイトが必要だという意見や、まずはやってみようという提案も出されました。

そう、このFGCは自分たち流にアレンジしていけばいい。オランダでも15年たったいま、まだ限られた分野での功績しか挙げられていないけれど、日本でも活用できる場面はありそうです。たとえば障害児の入学をめぐる学校選択の問題。教育相談はあくまでも情報提供の場に過ぎず、なにを選択するかは当事者や家族が決めればよい。付き添いが必要な場合、その責任を本人や家族だけが負わされるのではなく、クラスや学校、地域へとグループを広げて解決方法を探っていくこともできる。

「みんなの学校」のような実践例もあります。それでは自分の意志を表現するのが難しい重度知的障害当事者の「自己決定を問い直す」ためにどのようなサークルを作りFGCを自分たちの物にしていくか。この研修についてみんなで考えていく機会をまずは始めてみようと思います。

櫻原

自己決定を問い直す

支配と強制のない世界へ
静かなる革命

THE QUIET REVOLUTION

Family Group Conference (FGC) 研修
in TOKYO

7月17日(金)～7月20日(月・祝)
中央大学駿河台記念館 / 文京シビックセンター (20日のみ)

Family Group Conference (FGC) とは、本人や受えるコミュニティーを尊重することによって、一人では解決できなかった問題を解決できるようにする手法です。今回、FGCの本拠地であるオランダの Eileen Kracht Center から3人の講師を招聘し、日本で初めてこの研修を実施することになりました。ヨーロッパで実践されているFGCの理論と実践を学び、成年後見に代わる新たな意思決定支援のあり方について参加者みんなで考える体験型の研修です。

主催：特定非営利活動法人 自律支援センターさぽーと

～猿島へ～



7月11日(土) いま話題の無人島、横須賀にある猿島へ行ってきました。朝、都立大学で集合、みんなで電車に乗り、横須賀へ横須賀中央でサイゼリアで昼食。大勢で食べる昼食は楽しいですね。

その後、船で猿島へ

島はとても景色がきれいでみんな大満足。でも海に入る予定が、船の待ち時間に30分ほど並ばなければいけないだったので、これでは海に入る時間は無いと、散策のみにしました。

島を色々散歩

洞窟やトンネルは涼しく 空に大きな鷹が飛んでいて、とても綺麗な光景でした。みんな楽しく散歩できました。

船で横須賀へ

船は5分と短かったのですが、気持ち良かったのか全員とてもリラックスした顔をして海を眺めていました。

マルクス

8月ヘルパー月例会

- テーマ：『～意外と身近な問題～ 虐待』
- 日時：8月19日(水) 10:00～12:00
- 場所：五本木住区センター第2会議室 目黒区中央町2-17-2
- ※ あとで出欠確認をしますのでよろしくお願ひします！

ガイドの基本

メチャメチャ暑い日が続いていますが皆様いかがおすごしですか？はちくりうすでも月例会で熱中症を取り上げたばかりです。ガイドをしていると、熱中症も気をつけなければいけません、突然の雷や豪雨に会うこともあります。時間を気にしているといふ無理に目的地に行こうとしてしまいますが、やっぱりヘルパーは利用者さんの命と健康を第一に考えなければならないので、目的地をあきらめる判断をすることもあります。あとで「それくらいだったら行けたんじゃないの」とお叱りを受けることもあります、無理をしない判断というのがヘルパーの基本なのかなと思っています。

島田