

◎2026年9月9日(水)・🌸 訪看【写真版】

株式会社ヘルスアンドヘルス
訪問看護オープンズ大地



～ 秋雨の変わりやすい天気は“体調の変化・転倒・感染症”を守る日。～

🌸 「気温の変化が大きく、雨の日は体が冷えやすくなります。こまめな体調確認と安全な環境づくりを。」



訪問看護オープンズ大地

■ 1 今日・明日の天気 (2時間毎) 気圧傾向：9日 やや低下 → 夜低下 / 10日 朝回復 → 安定

9月9日(水) 横浜市戸塚区

9月10日(木) 横浜市戸塚区

時刻	天気	気温	降水量	風向・風速
06:00	雨	27℃	1.0mm	南南西 4m/s
08:00	曇り	28℃	0.0mm	南南西 5m/s
10:00	曇り	29℃	0.0mm	南南西 5m/s
12:00	曇り	30℃	0.0mm	南南西 6m/s
14:00	曇り	31℃	0.0mm	南南西 5m/s
16:00	雨	29℃	1.0mm	南南西 3m/s
18:00	雨	25℃	10.0mm	北北西 0m/s
20:00	大雨・嵐	23℃	15.0mm	北北東 2m/s

時刻	天気	気温	降水量	風向・風速
06:00	曇り	20℃	0.0mm	北 2m/s
08:00	曇り	22℃	0.0mm	北 2m/s
10:00	曇り	23℃	0.0mm	北北東 3m/s
12:00	曇り	23℃	0.0mm	北北東 2m/s
14:00	雨	23℃	1.0mm	北東 2m/s
16:00	雨	22℃	1.0mm	北東 2m/s
18:00	曇り	21℃	0.0mm	北北東 1m/s
20:00	曇り	21℃	0.0mm	北北東 1m/s

📅 両日のまとめ

- 🌧️ 9月9日(水)：朝と夕方以降に雨。夜は大雨の恐れ(最大15mm/h)。最高気温31℃で蒸し暑く、夕方以降は気温が低下します。
- 🌧️ 9月10日(木)：朝から曇りはくもり、午後に一時的に雨。最高気温23℃で涼しく、前日に比べて過ごしやすくなります。
- 🌧️ 両日もとも天候の変化が大きいため、体調管理・転倒防止に注意しましょう。
- 🌧️ 急な強い雨に備え、傘・レインコートの準備を忘れずに！

🌞 日の出・日の入り(横浜市戸塚区)

9月9日(水)

9月10日(木)

🌞 日の出
5:18頃

🌞 日の出
5:19頃

🌇 日の入り
18:01頃

🌇 日の入り
17:59頃

■ 2 今日・明日で出やすい疾患 (15項目)

疾患・症状	早期発見のポイント	生命維持の対応	医療連携	ケアマネ連携	医学的根拠
① 気象病	頭痛・めまい・倦怠感	休息・水分	症状頻度報告	予定調整	気圧・気温変動
② 脱水・熱中症	口渇・尿減少	水分・塩分補給	発熱・意識変化報告	飲水確認	高温・湿度上昇
③ 低体温	手足の冷え・震え	保温・衣類調整	体温低下報告	室温調整	雨天・気温低下
④ 血圧変動	立ちくらみ・頭重感	安静・再測定	血圧推移報告	起立時見守り	気圧変動
⑤ 不整脈	動悸・脈の乱れ	安静・脈拍確認	脈拍・持続時間報告	無理な外出回避	自律神経変動
⑥ 心不全増悪	息切れ・体重増加	安静・下肢挙上	体重・呼吸状態報告	塩分・水分管理	気温・湿度変化
⑦ 呼吸器疾患	咳・痰・息切れ	安静・換気	SpO ₂ ・症状報告	室温・換気共有	気温低下・感染増加
⑧ 感染症 (風邪・コロナ等)	発熱・のどの痛み	安静・水分	体温・症状報告	感染予防共有	気温差・湿度上昇
⑨ 胃腸症状	食欲低下・下痢	消化良食・水分	嘔吐・下痢報告	食事量共有	気温変化・自律神経
⑩ 転倒	ふらつき・足元不安	歩行介助	外傷・意識確認	環境整備共有	雨天・路面湿潤
⑪ 皮膚トラブル	発赤・かゆみ・湿疹	清潔・保湿	感染徴候報告	入浴・スキンケア	湿度上昇
⑫ 誤嚥	むせ・温声	座位保持	発熱・SpO ₂ 報告	食事姿勢確認	疲労・唾液分泌低下
⑬ せん妄	混乱・昼夜逆転	環境調整	急変時報告	見守り強化	気象変化・睡眠障害
⑭ 高血糖	口渇・多尿	血糖確認	血糖値報告	食事確認	ストレス・活動量低下
⑮ うつ・意欲低下	気分の落ち込み	傾聴・活動促進	精神状態報告	社会参加調整	日照時間減少・天候

■ 3 今日の旬(食材)のお勧めと医学的根拠

旬の食材	主な栄養素	おすすめ効果(医学的根拠)
🐟 さんま	EPA・DHA	血流改善・動脈硬化予防・脳機能維持
🍄 きのこと	食物繊維・ビタミンD	免疫力向上・腸内環境改善・骨の健康
🍆 なす	ナスニン・カリウム	抗酸化作用・血圧安定・むくみ予防
🍎 さつまいも	食物繊維・ビタミンC	腸内環境改善・免疫力向上・便秘予防
🍐 梨	水分・カリウム	水分補給・のどの潤い・高血圧予防
🍇 ぶどう	ポリフェノール	抗酸化作用・疲労回復・動脈硬化予防

🌞 おすすめ献立例



🌸 本日のポイント

- ✅ 9日(水)は夕方から夜にかけて強い雨に注意！
- ✅ 傘・レインコート・滑りにくい靴で安全に訪問を！
- ✅ 気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。
- ✅ 室温・衣類の調整とこまめな水分補給を！
- ✅ 高齢者は気象変化の影響を受けやすいため、体調の変化を丁寧に観察しましょう。

