

みんなの健康

平成18年 7月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

梅雨の季節になりました。湿度も高くジトジトとした毎日です。しかし、一方気温も高くなり、汗もかきやすくなります。脱水に注意しましょう。

脱水とは、水分が足りなくなる状態です。ご高齢の方は、体内に水分を保っておく機能が少ないために脱水になりやすい状態にあります。また、高齢者は感覚の機能も低下傾向になりますので、口の渇きも自覚しにくく、脱水に気がつきにくいのです。

脱水の症状は、微熱が続く、急に会話が合わなくなる、認知力が急に低下する、排尿回数が減少、尿の色が濃くなる、皮膚の乾燥、便秘、脱力状態などがあります。

また、簡単な脱水の判定方法として、わきの下に手を差し入れてみましょう。通常なら、湿り気があるのですが、腋の下がカサカサに乾燥しているときには脱水が疑われます。

これからの季節、水分をいつもより多めに補給する工夫をしましょう。詳しくは次回にお話します。

松田栄子



その 1：伝説編

7月と言えば『七夕』です。

昔、天の川の西に天界の機を織る「織女（しょくじょ）」が住んでおりました。彼女が毎日忙しく一日中織物をしているのを見た天帝は、対岸に住む牛飼いの「牽牛（けんぎゅう）」と結婚させ天の川の東で暮らせることにしました。

ところが、この二人は一緒になると話をしてばかりで一向に仕事をしなくなりました。怒った天帝は織女を天の川の西に連れ帰りました。すると織女は毎日泣いてばかりです。

気の毒に思った天帝は、一年に一度 7 月 7 日だけ、織女が天の川を渡って二人が会うことを許しました。

毎年 7 月 7 日にカササギという鳥が飛んできて、天の川に橋を作り、二人は会えることになりました。しかし、雨が降るとカササギの橋が流されてしまい、会うことが出来ません。

そこで、七夕祭りをして、「雨が降らずに、二人が会えますように」と祈るようになったということです。（中国から伝わった昔話です。）

さあ・・・今年の七夕の夜には、どんなドラマが生まれるのでしょうか？

素敵な七夕になりますように・・・

※カササギってどんな鳥？…カラス科の鳥。全長約四五センチ。尾が長く、肩と腹が白く、ほか緑色光沢のある黒色。雑食性。ユーラシア大陸と北アメリカ西部に分布。日本では佐賀平野を中心に九州北西部にだけみられ、人里近くにすむ。天然記念物。

その 2：願い事編

ステーションのみんなにも聞いてみました！

♪五色の短冊 私が書いた

お星さまきらきら 空から見てる♪

娘と仲良くしたいな （娘五歳） 看護師 小川 章子	新しい車が欲しい・・・ 事務 後藤 学	毎日、笑顔で暮らせませすように ケアマネ 佐々木 早苗	病と闘っている義母が一日も 長く穏やかに過ごせますように ヘルパー 朝比奈 ゆかり	利用者様のお宅に忘れ物を しなくなりませすように 看護師 佐藤 康子	4S（シミ・皺・白髪・脂肪）が 少しでも少なくなりませすように （半分、諦めてませすけど・・・） 在宅事業部部長 松田 栄子
---------------------------------	------------------------	--------------------------------	---	--	---

さあ、みなさんも短冊に願い事を書いて、七夕さまにお願い事をしましょうね。

みんなの健康

平成18年 7月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-910-6506

梅雨の季節になりました。湿度も高くジトジトとした毎日です。しかし、一方気温も高くなり、汗もかきやすくなります。脱水に注意しましょう。

脱水とは、水分が足りなくなる状態です。ご高齢の方は、体内に水分を保っておく機能が少ないために脱水になりやすい状態にあります。また、高齢者は感覚の機能も低下傾向になりますので、口の渇きも自覚しにくく、脱水に気がつきにくいのです。

脱水の症状は、微熱が続く、急に会話が合わなくなる、認知力が急に低下する、排尿回数が減少、尿の色が濃くなる、皮膚の乾燥、便秘、脱力状態などがあります。

また、簡単な脱水の判定方法として、わきの下に手を差し入れてみましょう。通常なら、湿り気があるのですが、腋の下がカサカサに乾燥しているときには脱水が疑われます。

これからの季節、水分をいつもより多めに補給する工夫をしましょう。詳しくは次回にお話します。

松田栄子



その 1：伝説編

7月と言えば『七夕』です。

昔、天の川の西に天界の機を織る「織女（しょくじょ）」が住んでおりました。彼女が毎日忙しく一日中織物をしているのを見た天帝は、対岸に住む牛飼いの「牽牛（けんぎゅう）」と結婚させ天の川の東で暮らせることにしました。

ところが、この二人は一緒になると話をしてばかりで一向に仕事をしなくなりました。怒った天帝は織女を天の川の西に連れ帰りました。すると織女は毎日泣いてばかりです。

気の毒に思った天帝は、一年に一度 7 月 7 日だけ、織女が天の川を渡って二人が会うことを許しました。

毎年 7 月 7 日にカササギという鳥が飛んできて、天の川に橋を作り、二人は会えることになりました。しかし、雨が降るとカササギの橋が流されてしまい、会うことが出来ません。

そこで、七夕祭りをして、「雨が降らずに、二人が会えますように」と祈るようになったということです。（中国から伝わった昔話です。）

さあ・・・今年の七夕の夜には、どんなドラマが生まれるのでしょうか？

素敵な七夕になりますように・・・

※カササギってどんな鳥？…カラス科の鳥。全長約四五センチ。尾が長く、肩と腹が白く、ほか緑色光沢のある黒色。雑食性。ユーラシア大陸と北アメリカ西部に分布。日本では佐賀平野を中心に九州北西部にだけみられ、人里近くにすむ。天然記念物。

その 2：願い事編

ステーションのみんなにも聞いてみました！

♪五色の短冊 私が書いた

お星さまきらきら 空から見てる♪

ふくよかな ヘルパー 宮川 朝子	巨人優勝 事務 後藤 瑞佳	タイムターナー（時間さかのぼり機）が欲しいな ケアマネ上原裕子	食べても、食べても太らない体になりたい ヘルパー 和田 美和	宝くじが当たりますように 看護師 井島 洋子	ご利用者様にスタッフの愛が届きますように 課長 吉井涼子
---------------------------	------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------------------

さあ、みなさんも短冊に願い事を書いて、七夕さまにお願い事をしましょうね。