

# こ っ ぱ ん に ち は



平成21年 第8号

虫刺されのかきすぎには要注意！キンカン塗ったらしみますから～(+o+)

## 豆知識

熱中症に気をつけましょう！！

- ふくらはぎや腹筋などの筋肉にこむら返りが起こる（熱性けいれん）
- 立ちくらみがする（熱失神）
- 強くのどが渇く、体に力が入らない、吐き気がする、不安感がある、目が回る、頭痛がする、気を失う（熱疲労）
- 呼びかけに反応しない、手が震える、真っすぐに歩けない、手足が動かない（熱射病）

こんな症状があったら・・・

## 応急手当

- 1．まずは涼しい環境にする
- 2．服を薄着にし、熱を発散させやすくする。首や脇の下・太ももの付け根などを冷やし、皮膚の下の血管を冷やす
- 3．意識がはっきりしていれば、水分を与える

\* 水分を取りましょう！とよく言いますが～水だけを大量に補給すると、体内の塩分濃度が急激に下がる 体内の調節機能が働く 取り入れた分だけの水を排出し、塩分濃度を元通りに保とうとする いくら水を飲んでも体内には水分が補給されない のどが渇き、また飲むことになる・・・この繰り返しを防ぐためには、体液と同じ塩分濃度のスポーツドリンクなどで水分を補給することが必要です。

## 当事業所の13周年記念事例発表会が、6月20日午後行われました！！

テーマは「生きる」

飛騨高山千光寺住職 大下大圓 氏が、臨床に生かす心のケアということで、基調講演をしてくださいました。僧侶と言う立場でありながら、スピリチュアルケアワーカー・大学講師と幅広い活動をされる中で～事例を通して素晴らしいお話しをしていただきました。

事例は、ケアマネの吉田美代子・介護福祉士の伊藤美香・看護師の鈴木保代が、それぞれ発表しました。日常業務を行いながらの発表準備は、大変な作業です。各職種としての利用者様とのかかわりから、テーマに基づく発表を行いました。

今回は外部から聞きに来てくださった方が例年よりも多く、三人の頑張りをととても評価していただきました！



## 骨の勉強会 (仲町台さいとう整形 斎藤 清人 先生)

骨についての基本的な知識や、骨を強くする工夫などを教えていただきました。

骨粗鬆症治療ではお薬での治療もありますが、日常的には適度な運動と日光浴、そして牛乳を飲むといいそうですよ。皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。

ただし無理は禁物ですので、体調や体質に合わせ、心配なことがあれば主治医の先生にご相談ください。

『よろしくお願いします!』



● 3月末に、岡山県から引越して  
● きました。

● 訪問看護の仕事は初めてで、分  
● らない事ばかりですが、頑張りた  
● いと思いますので、よろしくお願  
● いします。

● 看護師 傘木 教江 ●

### 花言葉

### ひまわり(向日葵)



● 崇拜、あなたを見つめる、あなたはすばらしい

● 夏を代表する花のひとつです。

● 名前のお通り、若い茎や咲き始めたばかりの  
● 花は実際に太陽を追って回ります。

● 種は炒って食べたり、油をとったりします。

● 古くはインカ帝国で尊ばれ、太陽王とよばれ  
● たフランスのルイ 14 世の紋章にもなりました。

● 芸術の題材になることも多く、ソフィア・  
● ローレン主演の映画やゴッホの絵画でも知ら  
● れています。歌の歌詞にもたくさん登場して  
● いますね。

● 皆さんの思い出のひまわりはなんですか?

### 編集後記

だんだん暑さが増してきましたね～  
(～;) 蝉の鳴き声を聞くと暑さが増すの  
は私だけでしょうか・・・

しかし!! 暑さなんかには負けてられま  
せん! 冬に蓄積された脂肪を燃焼すべ  
く、この夏はいっぱい汗をかいて、少  
しはスリムに がんばります(^o^)! この  
夏、みなさんもなにか目標をたててみ  
ては??

(前田)



### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも  
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう  
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

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 045-910-6327

都筑区医師会第二居宅支援センター

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

看護・介護・福祉用具 FAX

045-911-6700

居宅 FAX

045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。