未来に備えるおともに...

木公原アーバン クリニックだより

特集

勢中症のこと

勢中症は毎年7月~8月にかけて多く発生します。急に暑くなり体が慣れて いないため、対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、 体温調節の機能がうまく働かないことが原因で起こります。

勢中症は予防法を知っていれば防ぐことができます

1. 暑さを避ける:

感染予防のため、換気しつつ、エアコンの温度調整をこまめに行い、 外出時は暑い日や時間帯を避けましょう。少しでも体調に異変を感じ たら、涼しい場所に移動しましょう。

2 適宜マスクをはずす:

気温や湿度の高い中でマスクをすると、熱中症のリスクが高くなるた め注意が必要です。屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合、 マスクをはずしましょう。

- 3. **こまめな水分補給**: 日安は1日あたり1.2Lです。
- 4. 日頃の健康管理: 定時の体温測定、適宜運動を心がけましょう。

松原アーバンクリニックのひと



松原の看護師になった経緯は?

小さい頃喘息で、毎週外来に行き処 置を受けていたので、その頃から看 護師が身近な存在でした。看護と別 の業界に就職しましたが、勉強した いと思って看護学校へ通い、大きい 病院、デイサービス、訪問などの経 験を経て、松原に辿り着きました。

これからやりたいことは?

病棟で在宅療養中の患 者さんのケアや、終末 期医療を経験してきま した。外来部門でも、 みなさまの暮らしに寄 り添ったお手伝いがで きたらと思います。お ともナース、よろしく お願いします!

勢中症の切り札!!経口補水液

経口補水液は脱水時の症状を速やかに改善させる飲み物です。薬局やスーパーで も購入できますが、自宅でも簡単に作ることができます。

- ※ 日常生活においては、水やお茶で水分を補給をおすすめします
- ※ 砂糖、塩分が含まれているため、糖尿病や腎臓、心臓などに疾患がある方は注 意が必要です

経口補水液の作り方

材料: 1 L

砂糖 40g(大さじ4と1/2杯)

3q(小さじ1/2杯)

作り方: 材料を全てかき混ぜてできあがり!!

冷蔵庫に保管して、当日中に使い切りま

しょう。

実際に作って飲んでみました♪

- ・甘じょっぱい~~
- 甘みが強い
- 疲れた時なら飲みやすいかな

レモンを数滴垂らすと、甘過ぎず、爽やかになる のでおすすめです。





\おともナースのカードができました!/

松原アーバンクリニックでは、患者のみ なさんの"気がかり"をともに考え、未来 にそなえる看護師「おともナース」がい ます。より気軽にご相談いただいたり、 ご家族や気になる方にお知らせしたりで きるよう、カードを作りました。予約番 号も載っています。ご所望の方は外来看 護師までお声がけください。



おともナースは、月・木・金の午後開催 / 事前予約制

松山幸

看護師

2021年 松原アーバンクリニックでは、地域のみなさんの健康や介護に まつわる相談にのり、ともに未来に備える「おともナース」が います。お気軽にご相談ください。相談のご予約は《午後》、 外来の<u>ご予約</u>は《診療時間中いつでも》お受けします。外来<u>診</u> 療時間は午前9~12時(水曜午後のみ14~17時は緩和外来)

おともナースが相談にのります



予約 問い合わせ 03-5355-3388

月 担当医:梅田	火 担当医:梅田	水 担当医 佐伯(午前) 梅田(午後)	木 担当医:山﨑	金 担当医:舟槻	±	B
						1
2	3	4	5	6	7	8
おともナース相談日			おともナ-	一ス相談日		
9	10	11	12	13	14	15
おともナース相談日			おともナー	-ス相談日		
16	17	18	19	20	21	22
おともナース相談日			おともナ-	一ス相談日		
23 おともナース相談日	18	25	26	27	28	29
30	31		おともナー	ース相談日		