

地域のみなさんの「おなじみ」に...

# 松原ナースケア だより

Vol.27  
2024  
8

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

## 熱中症にご注意を！



毎日暑い日が続きますが、皆様どのようにお過ごしでしょうか。今回はテレビでも連日話題になっている熱中症についてお伝えしようと思います。

「暑さ指数」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。熱中症の予防を目的とした指標で、湿度、熱環境、温度の要素を取り入れた指標です。

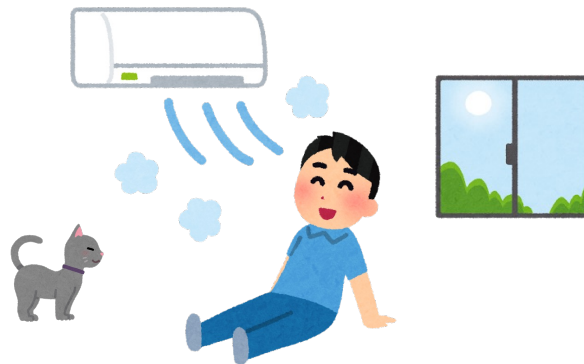


一般財団法人日本気象協会  
「熱中症について学ぼう：  
原因・環境や暑さ指数（WBGT）」

熱中症予防と聞くと気温ばかりを気にしてしまいがちですが、湿度も注意しなくてはならない要素です。

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうからです。熱中症予防の湿度の目安は40～60%と言われています。

エアコンと除湿機をうまく使って調節することで熱中症予防になります。同じ気温でも湿度を20%下げると体感温度が4℃も下がるので湿度を調整して厳しい暑さを乗り越えていきましょう！



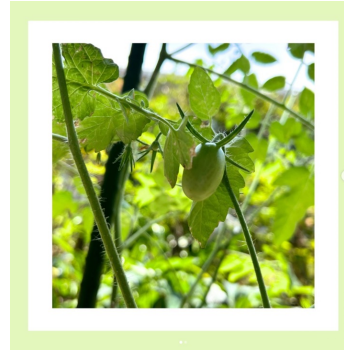
## 訪問看護 空き状況

随時変更があるためお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	○	○	×	△	△	△
午後	△	○	○	○	△	△	×

＜お知らせ＞ 理学療法士による訪問リハビリは月～金曜日の全日となります。  
訪問看護が必要かどうか迷う場合など、看護師に相談したい時にはお気軽にお電話ください。

## 松原 ナースケア公式Instagramより



今年もこっそりミニトマトを育てています🍅

苗がしおしおで育つか心配でしたが花も咲いて続々と実がなっています🍷まだ先は長いですがこれから大切に育てていきます！🌱



松原  
ナースケア  
Instagram

MATSUBARA.NSCARE

## 松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切にした訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207  
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス  
松原ナースケア・ステーション  
Platanus network