

地域のみなさんの「おなじみ」に...

# 松原ナースケア だより

Vol.33  
2025  
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 ＼

## 夏の飲酒について

夏はお酒が進む時期ですが、飲みすぎると脱水症状や熱中症のリスクが高まり、睡眠の質の悪化など体に悪影響があるのはご存知ですか？



### <夏の飲酒で注意すべき点>

アルコールは利尿作用があるため、体内の水分を奪い、脱水症状を引き起こしやすくなり、気温と湿度が高いと熱中症のリスクも高まります。夜間排尿が増えることでも睡眠の質を低下させることが知られています。脱水状態での飲酒は、血中アルコール濃度を急上昇させ、急性アルコール中毒を引き起こす可能性があり二日酔いも悪化しやすい傾向があります。

### <夏の飲酒を安全に楽しむには>

- ① 飲酒の前後は水やお茶など、水分をこまめに補給。
- ② アルコール度数の低い飲み物～適量を守ることが大切。
- ③ 暑い場所での飲酒は避け、涼しい場所でゆっくり飲む。
- ④ 体調が悪い時は飲酒を控える。
- ⑤ 飲酒量を減らすためノンアルコール飲料も活用する。

対策をしながらお酒を楽しみ、健康的に暑い夏を乗り切りましょう！



### 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	△	○	○	○	○	X	△
午後	△	○	△	○	○	△	△

### <お知らせ>

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



2025.6.20～2025.6.22  
北海道で行われた  
日本プライマリ・ケア  
連合学会学術大会  
に参加してきました！  
どの参加の方々の取り  
組みも興味深かったで  
す😊  
詳細はブログをご確認  
ください👀 ↓



## 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