



ぽっかぽか

済生会山形訪問看護ステーション

2019年
第26号
発行日
令和1年7月25日
山形市沖町79-1
TEL 682-0135
管理者 平 由美子

熱中症に注意

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。山形県では今年5月は暑く、熱中症による救急搬送人数は50名と、昨年より2倍以上となっております。（総務省消防庁ホームページより）



最近暑さも落ち着き減少していますが、予防が重要です。

熱中症の症状

I度（軽度）	II度（中等度）	III度（重度）
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 筋肉痛 筋肉のつっぱり 手足のしびれ 気分不快など 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気 嘔吐 だるさ 力が入らない 頭痛など 	（II度の症状に加え） <ul style="list-style-type: none"> 意識障害 けいれん まっすぐ歩けない 高体温など

予防が重要です！！

暑さを避ける

- 室内・・・扇風機やエアコンで温度を調節。室温が「28℃」を目安にする。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
- 屋外・・・日傘や帽子、日陰の利用、こまめな休憩。暑い日は、日中の外出を控える。
- ※通気性のよい服装。保冷剤などで、体を冷やす。

こまめに水分を補給する

- のどが渇く前に、水分補給しましょう。大量に発汗する時は、経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。



七夕の飾り付けを行いました。
ご協力ありがとうございました！
願いが叶いますように☆



みんなのレシピ

職員がつくった山形のだしを載せてみました。参考にしてみてください！

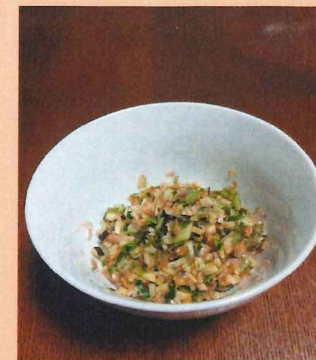


【看護師 前川さん作】

材料

- きゅうり なす
- みょうが しそ
- あごだしの粉 塩
- めんつゆ

山形の夏の味がします！



【リハビリ 中澤さん作】

材料

- きゅうり なす
- みょうが しそ
- しょう油 一味（七味）
- かつおぶし

ご飯がすすみます！



【リハビリ 大泉さん作】

材料

- きゅうり なす
- 長いも セロリ
- 豆腐 しそ
- めんつゆ

セロリが爽やかです！



【事務 佐藤さん作】

材料

- きゅうり なす
- おくら 納豆昆布
- しょうが みょうが
- しょう油 みりん
- かつおぶし

素麺にいれて食べると美味しいです！



【リハビリ 大内さん作】

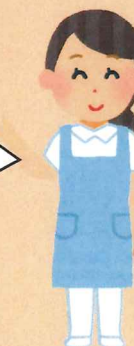
材料

- きゅうり なす
- おくら みょうが
- しそ めんつゆ

フードプロセッサーが活躍！

リハビリスタッフより

調理で不便さや困りごとあればご相談ください。可能な範囲で自助具やアドバイスなどさせていただきます。



済生まつりが開催されます！

開催日：令和元年9月14日(土)

場所：済生病院南館1階、本館1階ロビー、正面玄関

内容：イベント出店など・訪問看護のブースもありますのでぜひお越しください。