

まごのて通信

医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション 令和7年5月発行

熱中症とは？



暑さにより体内の水分や塩分の
バランスが崩れ、熱がこもった状態

高齢になるにつれ、暑さや水分不足に
気づかず、いつの間にか熱中症に

熱中症対策

室内温度チェック

温度計を
活用しましょう



こまめな水分補給

1時間に
コップ1杯



エアコンの活用

室温 28℃を
超えたら

効果的な食べ物・飲み物

【食べ物】

① 適度な塩分: 1日に梅干し1個が良いと言われています。

② 野菜や果物: 水分量の多いものを摂りましょう



【飲み物】

① 水・麦茶: 麦茶はミネラルもあるのでおススメ。

② スポーツ飲料・経口補水液: 症状が出たらコレ。甘いので飲みすぎ注意。

水

塩分



手足の痺れ
頭痛、吐き気、倦怠感
歩行困難
意識がおかしい



湖山病院訪問看護ステーションでは
より良い対応が行えるよう、**カンファレンス**を行っています!!
カンファレンスとは? : 利用者様の課題をみんなで話し合う事です



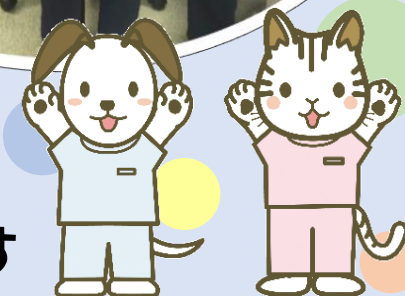
よいアイデアですね! /

ふむふむ

より良いケアのために、
意見を交換しています。

リハビリとの連携で、さらに
きめ細やかな看護ができます。

利用者様の悩みをみんなで共有して、
より良いゴールに向かえるよう努力しています



詐欺の電話が増えています。

まずは落ち着いて、家族や警察に相談!!



★自動音声ガイダンスに要注意!!
★個人情報や口座番号は伝えない!!



医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション

SNS 随時更新中です! ご覧ください

<川西事業所>

川西町大字下奥田 3796-20

☎0238-42-2071

<米沢営業所>

米沢市塩井町塩野 1482-4

☎0238-42-2071

<山形営業所>

山形市上桜田 5-1-1

☎023-615-1123

ブログ インスタグラム

