

みやこ新聞 第7号



こんにちは、今月は私の母親がお世話になっている
けんさらいふクリニックの看護師さんにご協力いただき
訪問看護についてふれてみたいと思います。



(在宅療養を支える看護)

「在宅看護」とは、住み慣れた自宅で療養する方への
看護です。訪問看護ステーションや医療機関の看護師
が対象者様の自宅を訪問し、看護を提供します。

自宅での療養は住み慣れた自宅の環境で過ごせること
による精神的なメリットがあり、家族と一緒に過ごせ、本人のペースで決
められますが、病院に比べると、人的、物的なサポートは劣ります。
足りない分のサポートを補います。

(在宅看護の内容)

在宅看護を提供する看護師は、訪問看護ステーションや、医療機関の訪問
看護部門に所属する訪問看護師です。基本的な看護技術はもちろん「医師
がいない場面での判断力」「ご家族とのコミュニケーション力」「在宅医など関係者との
関係調整力」など、病院看護とは異なるスキルを活かして在宅での看護を提供し
ます。

私母の入院となった時も夜中もかわり、
けんさらいふクリニックのNS中田さんの親身になって
対応いただき、退院してからのNS柳沼さん
が担当となり対応してくれています。
困った時は365日24時間いつでも相談におこ
すことができ大変感謝しています。今後ともかわり皆様ありがとうございます。



(夏バテ防止)

2017年夏Ⅱ 発行

夏バテにはさまざまな原因が絡み合っていますが、①自律神経の
不調②水分不足③胃腸の働きが悪化が大きな原因です。
冷たい飲み物をたくさん摂ってしまうと胃腸の働きが低下。さらに
自律神経の不調により、胃腸の働きが落ちると、体力は減少し疲れは
たまり、ますます自律神経の働きが悪くなるという悪循環になります。

～水分補給のコツ～



◎のどが渇く前にこまめに飲む：5分～15分の
ミネラルウォーターや麦茶を室内は30分～1時間ごとに
1口～コップ半分、屋外は30分ごとにコップ1杯、運動
や作業するときは運動前にコップ1～2杯、運動時は
20～30分ごとにコップ半分～1杯、運動後には、失水
塩分を補えるスポーツ飲料などが適している。
高齢者や子どもは体温調節機能が弱く、体内に熱
がこもりやすいので要注意!

◎高齢者：定期的(例えば「1時間に1回など」)に水を飲むようにする
習慣をつけるようにしましょう。

(夏バテ対策)

- ① 冷房温度は、外との温度差を5度以内に設定。寝る前にはタイマー
を設定、冷えすぎに注意。
- ② 冷房で直接体を冷やさない。こまめに上着を脱ぎ着きましょう。
- ③ 冷たい飲み物をがぶ飲みしない。
- ④ たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう。

みやこ食品のお弁当はしっかりバランスが
とれています!