

ツカザキ訪問看護ステーション

広畑・下手野通信

2025 年 7 月号



お知らせ

現在の空き状況です!

看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

空きわずかです!

まずはご相談ください!



通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください!



いよいよ本格的な夏がやってきました🌞

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。

ご確認よろしくお願い致します。

今月号を担当させていただきます作業療法士の池田と申します。

私は、明石のケアミックス病院で4年勤務した後、ツカザキ記念病院入職し回復期病棟、地域包括ケア病棟で10数年経験を積んできました。そして昨年9月に訪問看護ステーションに異動し、早や1年が経過しようとしています。これからも日々努力して参ります。

さて、今年も暑い夏が始まろうとしています。日本気象協会によると、2025年は過去2年には及ばないものの、気温は平年よりかなり高く、猛暑になると予想されています。そんな時に食べるアイスクリームやかき氷など、美味しいですね。ただ、冷たいものを食べると頭がキーンと痛くなったこと、あったりしませんか? 医学的な正式名称は「冷たいものの摂取または冷気吸息による頭痛」と言いますが、通称「アイスクリーム頭痛」とも言います。この頭痛が起こるメカニズムは特定されていませんが、主に2つの説が有力とされています。

- 冷たい物が喉を通過することにより、喉にある三叉神経が刺激され、この時に発生する伝達信号を脳が冷たさを痛みと錯覚し、頭痛が起こるという説
- 冷たい物を食べたことにより口の中が一気に冷え、一時的に身体の血流量を増やして温めようとする事で頭の血管が広がり、頭痛が起こるという説

では、アイスクリーム頭痛が起こらないよう、対処するにはどのようにすれば良いのでしょうか。まずは、急激に口の中を冷やさないようゆっくり時間をかけて食べることが大切です。次に、口の上側の奥にある口蓋に冷たい物があまり触れないように食べることも効果的です。そしてもう一つ。冷たい物を食べる前に、水などを飲んで口の中の温度を少し下げおくと、温度差による刺激が軽減されるので、これも効果的とされています。暑い夏には冷たい物をたくさん摂取しがちですが、冷たい物を食べた時の頭痛を防ぎたい方は、一度、試してみたいはいかがでしょうか?

熱中症にも注意し、皆さまこの夏を乗り切っていただければと思います。

現在、訪問看護・訪問リハビリとともに訪問枠空いておりますので、ご相談いただければ直ぐに対応させていただきます。また、ヘルパーにも訪問枠の空きがありますのでまずはお気軽にご相談下さい。何卒よろしくお願い申し上げます。



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)