

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信 2025年9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!



残暑が厳しい日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか

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くのは、理学療法士の小坂です。

まだまだ厳しい暑さが続き、「熱中症警戒アラート」が出される日も少なくありません。皆さま、熱中症対策はしっかりできていますでしょうか。

熱中症とは、暑さによって体温が上がり、体の調節機能が追いつかなくなることで起こります。実はその約4割は「屋内」で発生していると言われています。

主な症状には、

- めまい・立ちくらみ
- 吐き気やだるさ
- 頭痛や筋肉のけいれん
- 意識がぼんやりする

放っておくと命に関わることもあります。だからこそ「予防」が何より大切です。

#### 🔑 熱中症予防の3つの基本

##### ① こまめな水分補給

のどが渇く前に水分を摂りましょう。汗をかいたときは塩分も一緒に補給することが大切です。水や麦茶、スポーツドリンク、経口補水液などが有効です。

##### ② エアコンの活用

「冷やしすぎが苦手」という方も、26～27℃くらいに設定し、除湿で湿度を下げるだけでも効果があります。電気代を気にされる方も多いですが、健康を守るためには欠かせません。

##### ③ 暑さに負けないからだづくり

日常的に運動をして汗をかく習慣がある人は、暑さに慣れやすく「暑熱順化」が進みます。1日30分のウォーキングなど、無理のない範囲で体を動かしておきましょう。十分な睡眠と栄養も忘れずに。

私たち訪問看護・リハビリの現場でも、「電気代が気になるから…」「エアコンは苦手で…」と使わずに過ごしておられる方が少なくありません。その結果、熱中症の症状が出てしまうケースもあります。

ぜひ皆さまも、「我慢せず、予防第一」の気持ちで、エアコンや水分補給を積極的に取り入れていただければと思います。

残暑が続きますが、健康に気をつけながら元気に乗り切りましょう!

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)