

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年8月

## 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!



猛暑が続いておりますが、いかが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。

当通信は、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野の広報誌になります。

現在の当ステーションの空き状況や近況をお伝えできればと思い毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

今月号を担当する看護師の山中と申します。

簡単に自己紹介をさせていただきます。私は去年の7月にツカザキ病院から訪問看護ステーションに異動してきました。異動してくる前はHCUに5年、コロナ病棟に2年間勤めていました。学生の頃から興味をもっていた分野だったので、日々勉強だと思いつつながら勤務しています。

### PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



さて、8月もまだまだ暑い日が続きますね。こんな時は冷えたスポーツドリンクをゴクゴク飲みたくなりますよね☺

でも、美味しい話には必ず裏がある・・・

皆さん最近よくテレビなどで耳にする「ペットボトル症候群」はご存じですか？

ペットボトル症候群とはブドウ糖を中心とした糖分を多く含む炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク、コーヒー等を多量に飲む習慣を続けている事でおこる急性の糖尿病のことを言います。ペットボトル症候群になる方は10代から30代で肥満傾向がある方に多く、もともと糖尿病の素因を持ち、健康診断で高血糖を指摘されていたのに、そのままにしている人に起こりやすいです。例えば、ポカリスエット500mlで135kcalです。カロリーだけでみると意外に少ないなあと思うかもしれませんが、この中に入っている砂糖の量を見てみると、なんと、約33gもあるんです!! その他のスポーツドリンクもだいたい同じカロリーと糖分です。因みに・・・調味料として一日に摂取していい糖分は6gなので、スポーツドリンクを一日に1本飲むだけで5倍も余計に摂取してしまうこととなります。恐いですよね・・・これを毎日のようにガブガブ飲んでしまうと、血糖値がどんどん上がってしまいます。

でも、そうは言ってもこの暑さだとやっぱり美味しく飲みやすいスポーツドリンクやシュワツと喉ごしのいい炭酸飲料が飲みたくなりますよね・・・血糖値の高めな人には、基本的にはお茶か水が一番いいですが、最近ではノンカロリーやゼロカロリーと書かれた商品が出てきているので、どうしても飲みたい! という方にはこのような商品もおススメです。

皆さんも、普段飲まれている飲料物には気をつけながら、熱中症や夏バテに負けないように、この夏を乗り切りましょう。

今後ともツカザキ訪問看護ステーション広畑・下手野・網干を引き続き宜しくお願い致します。

未筆ながら、今年の暑さは格別でございますので、ご自愛専一にてお願い申し上げます。

### 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!



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)