



# 中部メディカル新聞 第 21 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## 🐟 よろしくお願いたします！



皆様こんにちは！1月より「中部メディカル 訪問看護ステーション」で看護師として、また、管理者としてお世話になる事になりました松本理絵と申します。

私は中学生まで瑞穂区で育ち、高校生生の時に春日井市に引っ越ししてきました。看護学校は港区の学校に自宅から通っていました。現在も春日井市に住んでいます。中学生の子供が2人いまして2人とも男の子です。2人とも小学生の時よりサッカーをしており中学校の部活でもサッカー部に所属しています。休日は子供のサッカーの試合を観戦応援に行きストレスを発散しています。

仕事に慣れるまで、ご迷惑をおかけするとは思いますが早く慣れ、少しでも皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

(松本・管理者看護師)



## 🐟 第 6 回地域における多職種連携勉強会

- 【研修内容】 ●介護マットレスの紹介と使用方法の説明と実技  
●最新車椅子の紹介と試乗  
●住宅改修の役立つ豆知識と制度の使い方

【日時】 平成 27 年 3 月 12 日 (木) 13:30~15:00 (13:10 受付開始)

【開催場所】 あいちほっとデイサービス くぬぎ (櫟) 駐車場 20 台

〒465-0097 名古屋市名東区平和が丘 2 丁目 2 3 5

【定員・対象】 30 名 (一般の方、ケアマネジャー、看護師、介護職員)

※参加希望者はスタッフに申し出て下さい。

中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております

## 🎒 肺炎とは？



冬になると増える肺炎とはどんな病気でしょう。

- \* 微生物が気道を通って肺の奥の方に入り、増える事で肺に炎症が起こる病気。
- \* 急性の細菌性感染症で、主に原因菌に肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌、レジオネラ菌などがあります。
- \* 咳・痰・息苦しさ・胸痛などの呼吸器症状、発熱・頭痛・全身のだるさ、食欲がなくなる、関節痛などの風邪症状がみられます。お年寄りや体力のない人は、37.0~37.5℃の微熱が一週間続き肺炎になっている場合があります。
- \* 痰の色が黄色になり粘稠になってきたり、咳が続けて出て止まらない、微熱が続くなどの症状がある時は早めに病院に受診しましょう。
- \* 重症化すると、人工呼吸器が必要となり意識障害を起こすこともあります。  
(大野友・看護師)



## 🍀 私の 18 のビリーフ 14 番「健康管理」

毎日寒い日が続いていますね。テレビ報道では連日インフルエンザのニュースを耳にしますが、予防接種をしたからといって安心できないそうです。積極的に体を動かし、バランスのよく栄養を取り、入浴、早寝早起きといった基本的な事をしっかり守ることで健康を維持して質の高いサービスを実現できるとスタッフ一同信じています。

皆様、日頃から健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

(熊澤真・専務)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- こころを大切に (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- 連携を大切に (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- スピードを大切に (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



## 看護師雑記 みちくさ



### 頭の体操 パート16

2月号の問題はこれ！みんなで考えて下さいね。

( )に字を入れましょう。

1. 幼、小、中、( )、大
2. 初、春、夏、名、( )、九
3. 喜、傘、米、卒、( )
4. 大、恵、毘、( )、福、寿、布
5. 栃木、岐阜、福井、( )

※スタッフ全員即答できますので試しにお尋ね下さい！

先月号こたえ 1月号の答えは、吸血鬼です。

(吸血鬼だけがつつまが合わない事  
言ってませんか?) (大野明・看護師)



### スタッフのほっと一息

今回は名東区にある「めん処 あづみの」さんへ行ってきました。ランチタイムの時間ではなかったので、きしめん卵丼定食(900円)を注文しました。ここのきしめんは幅が約1.5cm程あり太麺です。

なかなかこの幅のきしめんは珍しく、私にとっては子供のころから通っていたお店なので、きしめんといえば「あづみの」さんでした。卵丼も昔懐かしい味です。他にも冬季限定の味噌煮込みは味噌が甘めで汁をご飯にかけても美味しいです！まだまだ寒い日が続きますので土鍋でたべるうどんは温まります。ゲソの唐揚げも美味なのでぜひお試しください。

(三宅・看護師)



## 中部メディカルの看護師便り

冬場の入浴に要注意！

寒い季節には、入浴中の死亡事故が増加することが知られています。

☆脱衣所と浴室の温度差に注意！

脱衣所の温度を3通りに変えて入浴時の血圧変化を調べた研究では、脱衣所の温度が低いほど、浴室への出入りの際などに血圧変化が大きくなっています。

☆あついお湯に注意！

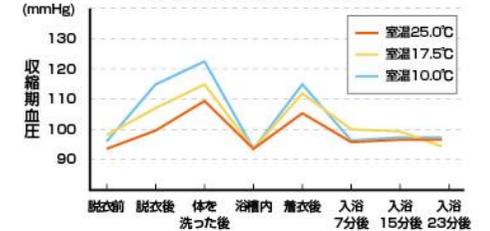
38℃と42℃のお湯につかった場合の血圧の変化を比べると、42℃の場合は、入浴直後に血圧が一気に上昇し、その後、5分程度で急激に下降します。一方、38℃の場合は、入浴前後で血圧は安定しています。

☆すぐできる！冬場の入浴の工夫

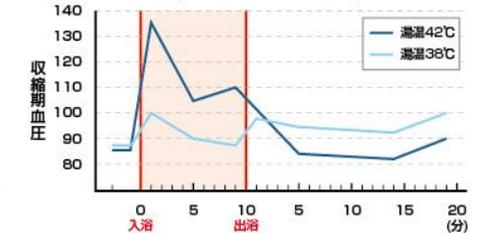
湯温は低めに(41℃以下)、居室と浴室および浴室とお湯の温度差を少なくすることが必要です。浴室の寒さ解消のためには、入浴前にお湯を流す、浴槽のフタをとって湯気を立てる、浴室の床にマット・すのこ等を敷くなどの対策が知られています。なるべく高い位置からシャワーで給湯するシャワー給湯や、38~39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかる半身浴もおすすめです。また、日中や夕方早い時間に入浴するなどの工夫もあります。寒い冬もあと少し。心も体も温まって、元気に冬を乗り切りましょう！(山田・看護師)



脱衣所の温度差による血圧変化



湯温の違いによる血圧変化



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます



## 中部メディカル 訪問看護ステーション

事業所番号 NO.2361390186



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3  
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
 携帯 080-5298-9513  
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp  
 HP <http://www.chubu-med.com>

