



## 梅雨入りは熱中症に注意



5月29日、気象庁は東海地方が「梅雨入りしたとみられる」と発表しました。5月の梅雨入りは、東海・近畿地方では10年ぶりです。梅雨入りしたかどうかは、何月何日と日にちが決まっているわけではなく、毎年「〇月〇日頃、梅雨入りしたとみられます」という形で、報じられます。また「これくらい雨が降ったから梅雨入り」といった、具体的な降雨量が決められているわけでもありません。例年6月上旬頃と考えておきましょう。

梅雨の語源は、諸説ありますが、カビ（黴）が生える時期の雨ということで「黴雨（ばいう）」と呼んでいて、カビは印象が良くないからと同じ読みで季節もふさわしい「梅」を使うようになったという説です。

もうひとつは、「梅の実が熟す頃の雨」から来ているとする説。あるいは「くさる」を意味する「潰える（ついえる）」が変化して、「つゆ」と呼ぶようになったという話もあります。

梅雨の時期はくもりや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。晴れて厳しい暑さとなる時期はもちろんですが、湿度が高い時期も**熱中症に注意**が必要です。湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないですが、それと同じように、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。そのため、気化熱による熱の放散が少なくなって、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなるのです。気温だけでなく湿度にも十分気を付けて水分摂取に心がけましょう。

(熊澤・理学療法士)



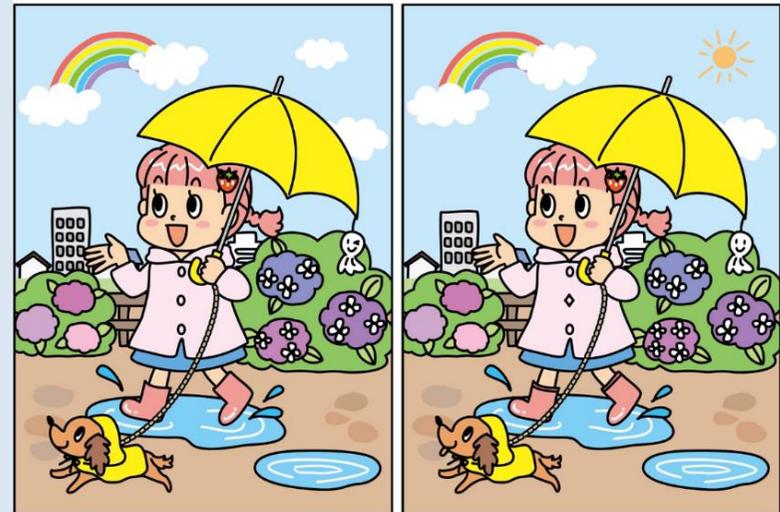
中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 看護師 Quiz みちくさ



まちがいさがし  
まちがいは7つあります



(隅原・看護師)



## 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)



## 中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048  
名古屋守山区小幡南三丁目 17-31  
カーサ・ルーチェB-3  
TEL 052-792-9802  
FAX 052-792-9803  
NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り

### 美濃焼きまつり

皆さま、こんにちは。今月のスタッフ便りは先日のゴールデンウィークに出掛けた「美濃焼きまつり」のお話です。美濃焼きまつりは岐阜県土岐市で開催される日本三大陶器まつりの一つであらゆる陶磁器が揃い、販売されるお祭りでした。会場となる場所にはたくさんのお店や会社の倉庫が開放されていました。見ているだけでもおしゃべりな食器や花瓶、置き物がずらりと並んでいました。また直接作品を作った陶芸家の方とお話出来る機会もありとても素敵な時間でした。

我が家の息子たちは花より団子、陶器より露店のサメ釣りやスーパーボールすくいに興味津々。腹ごしらえをしていざ挑戦！！初めて体験する露店の遊びに大苦戦の子どもたち。

なかなか釣れないサメに、大きなボール…親の方が必死で手を出し口を出し、最後には子どもたちから「静かにしてよ！！」と怒られる始末でした。それでも自分達で取ったお土産は我が家の宝物コレクションの仲間入りをし、飾って遊んで楽しんでます。

(伊藤・看護師)



元気出していこー！



## \*低栄養を予防しましょう\*



最近こんな心当たりはありませんか？

- 食欲が出ない
- むせることが増えた
- なんとなんか身体がだるい
- 体重が減ってきた
- 歩くときにふらつく

一つでも当てはまった方は、低栄養が原因かもしれません。

厚生労働省の調査によると、80歳以上の5人に1人が**低栄養**傾向(BMI20以下)と分かっています。低栄養は、様々な状態悪化の「きっかけ」になる事が報告されています。

例えば、病気や怪我の回復が遅れやすい、転びやすい、床ずれが出来やすく治りにくい、むせが頻繁に起こりやすい、認知機能が低下しやすい 等があります。

低栄養を予防・改善するには、エネルギーやタンパク質がとても重要です。いつもの食事にちよい足しをし、適切なエネルギーやタンパク質を摂取しましょう。1回の食事にタンパク源(魚、肉、卵、豆腐)のどれかを取り入れると良いです。皆さんもちよい足し術をし、低栄養を予防していきましょう。

(例)

- ・お粥+しらす、卵
- ・うどん+油揚げ、揚げ玉、卵
- ・味噌汁や豆腐+練りゴマ
- ・煮物やサラダ+煮豆



(中村・看護師)



## スタッフのほっと一息

今回は利用者様ご夫婦のおすすめ、EXPASA 御在所(御在所サービスエリア)の**山本屋のネギ味噌玉子雑炊**(520円)を紹介します♪朝8時~10時の2時間限定で近隣で食べられるのはここだけ。ドライブがてらここを目的としてお出かけるされるそうです。教えていただいたのは1年も前のことでしたが、念願叶って食すことが

できました♪味噌煮込みの味噌を使って雑炊にいただけと言われる方もいらっしゃるかもしれませんが、野暮なことは言わずにぜひ体験してみてください♪そして感想を教えてください♪ご紹介いただいたY様ありがとうございました♪皆様からのオススメ情報も募集しております♪



(三宅・管理者・看護師)



お疲れさー！



## 私の18のビリーフ 4 守秘義務



私たち医療従事者は、個人情報の取り扱いに対して、十分に気をつけなくてははいけません。

ご利用者名、病名、ご家族の情報なども事務所以外で話したり、許可なく如何なる情報も持ち出したりを禁止にしています。

先月運営の実地指導があり、名古屋健康福祉局主事、福祉業務

員3名が来社され、聞き取りや細部に渡り書類の確認などして頂きました。

個人情報を管理する重要性を再確認し、高い意識を持って今後も運営していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

(熊澤真・専務)

