



中部メディカル 訪問看護ステーション

中部メディカル新聞 第 159 号

令和 8 年 8 月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



水分補給は「肌のバリア」！冬だけではなく、夏に急増する皮膚トラブル！



「水分補給」と聞くと熱中症予防を思い浮かべますが、実は夏の脆い皮膚を守るためにも大切です。夏本番に急増するのが、衣服の着脱や寝返り時のわずかな摩擦で皮膚がベリッと裂けてしまう「**スキンテア（皮膚裂傷）**」です。

この怪我の背景には体内の「水不足」があります。脱水が進むと皮膚の細胞から潤いが失われるため、乾燥したパラフィン紙のように薄く脆くなります。さらに、エアコンによる乾燥や汗の「蒸れ」が重なるとバリア機能は一段と低下し、少し触れただけで傷つく状態に陥るのです。つまり、水分摂取は熱中症を防ぐだけでなく、摩擦から身を守る「皮膚のクッション」を作る大切な役割を担っています。

こまめな水分補給と毎日の保湿で、夏のデリケートなお肌と一緒に守っていきましょう。

【みんなで確認！夏の脱水&お肌の危険度チェック】

以下の項目に 1 つでも当てはまる場合は、体内の水分が不足し、皮膚が傷つきやすくなっているサインです。

- ☐ 口の中がいつも乾いている、または舌が白っぽい
- ☐ 手の甲の皮膚をつまむと、元の形に戻るまでに時間がかかる
- ☐ 普段に比べて、尿の色が濃い、または回数が減った
- ☐ なんとなく元気がなく、うとうとしている時間が増えた
- ☐ 腕や足の皮膚がカサカサして、粉を吹いたようになっている
- ☐ エアコンを 1 日中つけているが、肌の保湿はしていない
- ☐ 着替えやオムツ交換の際、皮膚が赤くなったり擦れたりしやすい



(三宅・管理者・看護師)



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

中部メディカル新聞 第 158 号 (2026 年 8 月) 発行日/2026 年 7 月 31 日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



今月は夏にちなんだ『なぞなぞ』です♪
みなさんはいくつ分かりますか？

第一問 暑い日によく飲む物で、飲むと怒られる飲み物はなーんだ？

第二問 夏が苦手で逃げてしまう職業はなーんだ？

第三問 何をやってもすぐにコツを掴んでそつなくこなしてしまう人が夏に持っているものはなーんだ？

第四問 「的的的的的的的的的的」
↑この野菜はなーんだ？

第五問 夏の思い出について聞き出そうとしてくるお菓子はなーんだ？

(安田・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
名古屋市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



初めまして。7月より中部メディカル訪問看護ステーションに入職いたしました、看護師の木村里奈と申します。出身は尾張旭で、3月まで瀬戸にある病院で働いておりました。訪問看護は初めての経験となり、ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが、皆様に安心していただけるよう、信頼される看護師を目指して精一杯頑張ります！よろしくお願ひ致します。私ごととなりますが、甘い物からお寿司やラーメンなど、食べることが大好きで日々美味しいお店を探しています。

そのおかげで(?)体重が年々右肩上がりです。このままではいけないと思い、簡単に、長く続けられるような運動をしていきたいと考えています。また、子供が2人(6才と3才)おり、休みの日は色々なところに家族で出かけています。先日は小幡緑地の川で魚やザリガニ、エビを捕まえました。自然の中で遊べる場所や、おすすめのお出かけスポットがありましたら教えていただけると嬉しいです！

ますます本格的な暑さとなってきましたので、体調を崩されませぬようご自愛下さい。

(木村・看護師)



スタッフのほっと一息



育児休暇中に、以前からやってみたかった梅酒づくりに挑戦しました。出産後は授乳のため長い間お酒を飲めず、「早く飲める日が来ないかな」と、瓶を眺めながら楽しみにしていました。息子が1歳を過ぎ、ついにお酒を解禁。自分で作った梅酒を口にした時は、久しぶりのお酒ということもあり、とても美味しく幸せな気持ちになりました。

梅酒は熟成が進むほど、まろやかさやコクが増し、風味も豊かになるそうです。毎年作って、その年ごとの味の違いを楽しむのも素敵ですね。最近も少し飲みたい時は、自家製梅酒を炭酸水で割って楽しんでます。疲れた体を優しく癒やしてくれる、私の小さな楽しみです。



(中村・看護師)



* 夏でも血圧測定を続けましょう *



暑い季節は血管が広がるため、冬に比べて血圧が低くなる傾向があります。しかし、血圧は気温だけでなく、水分不足や体調、服薬の影響でも変化します。「血圧が下がったから」と自己判断で薬を減らしたり中止したりすることは避けましょう。

毎日の血圧測定は、体調の変化に気づく大切な習慣です。測るときは

- ①毎日できるだけ同じ時間(朝起きて1時間以内や寝る前など)に測る
- ②測る前に1~2分ほど座って安静にする
- ③腕を心臓の高さに保って測る



この3つを意識すると、より正確な記録につながります。

また、暑い日は汗をかいて脱水になり、血圧が下がって立ちくらみやふらつきが起こることがあります。血圧が低いのは夏のせいと思い込まず、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

血圧が高い・低い状態が続くときや、めまい、ふらつきなど気になる症状があるときは、早めに訪問リハビリや訪問看護師へご相談ください。

記録をつけてくださると適切なアドバイスにつながります。自分の体に耳を傾けて暑い夏も元気に過ごしましょう！

(隅原・看護師)



私の18のビリーフ2 感謝



今年も猛暑になりました。暑いだけで気分が落ちてしまったり、注意散漫になりつついついマイナスイメージな言葉がでてしまったりとよくない時も出てきます。

毎日気持ちよく過ごすには周りの方、物に対して感謝の

気持ちをもつ事が自身の大切な一日を彩るように思います。

今日は何を伝えようかと些細な事をひとつでも見つけて言葉にしていきたいです。

(熊澤真・事務)

