



～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～



TMG

戸田中央医科グループ
Toda Medical Group

夏・第5号

2022.6.1 発行

脱水症＋熱中症に注意しましょう

熱中症とは高温多湿の環境に体が対応できなくなったことで様々な症状が出る病気の総称です。高齢者への熱中症の予防は「かくれ脱水」への対策がポイントになります。

かくれ脱水とは？

自覚症状のない脱水症の初期症状

水と電解質で構成された体液が汗で失われた後、補給されないと生じます。

予防とポイント

- ◆日ごろからこまめな水分補給をする習慣をつける
- ◆1日にどのくらいの水分が必要？
一度に大量の水分を摂るとかえって体調不良を引き起こす。
→1時間に100～200mlは摂りましょう。
1日に1000～1500mlを目標に。
(水分制限のある方は主治医に相談してください。)

めまい・立ちくらみ

頭痛

汗が止まらない

判断力・集中力の低下

だるい

吐き気

筋肉のけいれん

のどが渇く前に・・・

✳️スポーツドリンク

✳️経口補水液

✳️水や麦茶には塩や梅干しを足し塩分補給

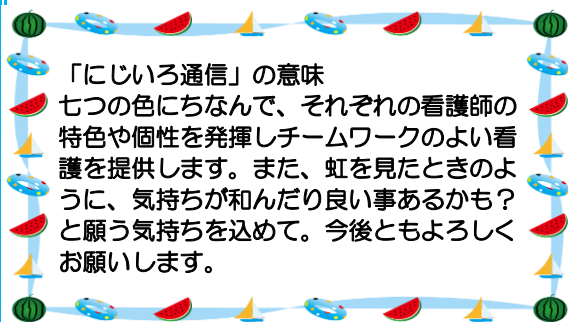
✳️緑茶やコーヒーにはカフェインが含まれる尿作用がある為、要注意



カルナ五反田の紹介です。クリニックの西田医師を中心としたガーデニング部の皆様が愛をこめて育てている花壇です。お近くにお越しの際はぜひいらしてください。



メダカの里親募集中！
(ペットボトルなどの容器をご持参ください) 1F事務まで



「にじいろ通信」の意味

七つの色にちなんで、それぞれの看護師の特色や個性を発揮しチームワークのよい看護を提供します。また、虹を見たときのよように、気持ちが和んだり良い事あるかも？と願う気持ちを込めて。今後ともよろしくお祈りします。

訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F

TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780

小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応

ご利用相談受付中! ご利用お待ちしております!!

【担当：筑後】

