



皆様、地震の影響はなかったでしょうか。

幸いにも当地域は大きな被害を免れましたが、改めていつ起こるか分からない災害の恐ろしさを実感する機会となりました。今回の地震を機に、私たち訪問看護ステーションとしても利用者様への緊急時の連絡体制について今一度点検をすすめております。災害時にも大切な利用者様の命と生活を守れるよう、皆さまとより緊密に情報を共有し、もしもの備えを整えていきたいと思ひます。



夏の

体調不良を見分けるポイント

猛暑による体調不良が増える時期ですが、実は夏風邪や感染症による発熱を熱中症と勘違いしてしまうケースもあります。次のポイントをチェックしましょう。

●エアコンをつけても熱が下がらない⇒部屋を涼しくしても高熱が続く場合は、感染症の可能性が有ります。

●咳・のどの痛み・鼻水がある⇒熱中症では通常、呼吸器の症状は出ません。風邪やウイルスのサインです。

●水分は取れているのに、ぐったりしている⇒元気がない、呼びかけへの反応が遅い時は、隠れ脱水や別の病気のサインかもしれません。

夏の

お肌の清潔とスキンケアのコツ

あせもや皮膚のかゆみ、床ずれ（褥瘡）が急増する季節です。デリケートなお肌を守るケアをご紹介します。

1. 汗を拭くときは、固く絞った濡れタオルで、肌を優しく押さえるように汗を吸い取りましょう。

2. 夏の入浴は「ぬるめ」が基本。暑いからといってシャワーだけで済ませず、湯船に浸かるとお肌の汚れが落ちやすくなります。お湯の温度は「38度～39度」のぬるめに設定し、長湯による脱水を防ぎましょう。

3. 夏でも「保湿」をお忘れなく！エアコンの風が効いた室内は、想像以上に乾燥しています。入浴後は、サラッとしたローションなどを使って、しっかり保湿をしましょう。

8月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	○	○	○	○	△
	リハビリ	○	○	○	○	○
午後	看護	△	△	○	△	△
	リハビリ	○	○	○	○	△

◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

訪問看護ステーション

SUMUTOCODE（スムトコデ）

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地1

TEL:0967-72-9525

