

看護連携新聞

令和元年 夏号

寒い季節が過ぎ、花々が色鮮やかな今日この頃。

いかがお過ごしでしょうか？

今回は初めて看護連携委員会から新聞を発行する事になりました。

この時期から起こりやすい「脱水症」について紹介したいと思います。



〈脱水症とは、.. ???〉

体内に必要な水分と塩分が十分でなく、バランスが崩れている状態です。

〈症状として、..〉

〈軽度〉ポーっとする。めまいやふらつきなど

〈中度〉頭痛、吐き気、嘔吐など明らかな体調異常がみられます。

〈重度〉意識がもうろうとしたり、気を失ったり体の痙攣をおこします。

〈応急処置として〉

経口補水液を飲むようにしましょう。水分と塩分を効率よく吸収します。

例えば市販の「OS-1」や、「手作りの補水液もおすすめです。※

意識がもうろうとしたり、経口補水液を飲用しても症状が改善しない場合は、

すぐに病院で医師の診断を受けて下さい。



〈普段から出来る脱水症の予防法〉

・定期的に(時間を決めて)水分を摂る

・部屋の温度湿度を調節する。暑い時期は風通しの良い環境とし、

暑さ厳しい時などは無理せず室内の温度を一定に保ってください。

～編集後記～

今回初めて新聞を発行する事になりました。

義明苑、相生、ふくとみ各事業所の看護師が連携を

して、より良い看護の提供を目指します。今後の内容は

「インフルエンザ」「看取りケア」など検討しています。

つたない新聞ではありますが、季節ごとに発刊

できたらと思います。次号もお楽しみに♡



Gimeien

特別養護老人ホーム

義明苑

看護連携委員会