



# だんだん

2024年2月 VOL.16/偶数月発行

相武台病院訪問看護ステーション

座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています

LOVE

## 真冬の寒さから寒さが和らぐ時期へ

皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年初めから様々な悲しいことがありました。  
この度の災害に際し、心よりお見舞い申し上げます  
皆様方の一日も早いご復興をお祈りいたします。  
個人として少しでも自分に出来ることを見つけていきたいと  
強く感じております。



2月前半は周期的に強い寒気が流れ込みますが、2月後半になると  
寒気が収まって日差しが暖かく感じられる日や南風によって気温が上昇する  
日が現れるようになります。その後、再び寒気が流れ込んで寒さがぶり返すため  
2月後半は寒暖差が大きくなる時期に入ります！

そこで！〈寒暖差疲労〉が原因で体調不良になる可能性があります。  
症状として一一体の冷えの進行。肩凝り・めまい・頭痛・食欲不振が出現します。

### 【寒暖差疲労を溜めないコツ】

- 体を内側と外側のどちらからも温めることが大切です。
- ①毎日湯船に入る…：お湯の温度は38～40℃。10分以上入浴すること
- ②日常的な動作に軽く負荷をかける…階段を使うなど
- ③体を冷やさない食事…温かい飲み物を取りましょう
- ④栄養バランスのよい食事を…免疫を高めるためにニラやネギ、生姜、ニンニクなど

### 今年の私の目標は

＜色々なことに挑戦していく気持ちを忘れず、仕事に励むこと！＞です。  
入職させていただいてあっという間にときが流れ、毎日が早く過ぎ去っていく  
この頃です。一つ一つの訪問を後悔のない対応をさせていただき、  
ご利用様及びご家族様と向き合っていきたいと思っております。  
今後ともよろしくお願ひいたします。

看護師 矢羽 優妃



### 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23  
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00～17:30

TEL:046-240-9677 FAX:046-240-9679

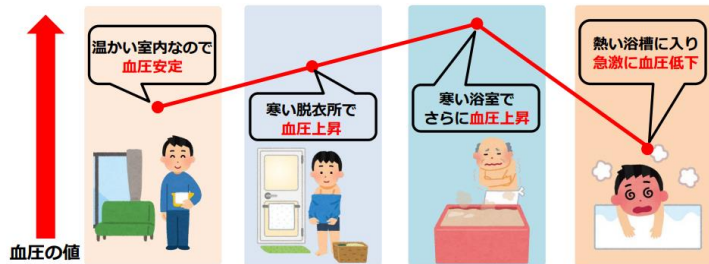


今回は…ヒートショックのお話

寒さ厳しい毎日が続いています。今回はお風呂に入る際に注意していただきたい点や、対処法をお話したいと思います。

ヒートショックとは？

急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動し、体にダメージを受けてしまう状態です。特に、冬の入浴時に発症することが多いと言われています。



ヒートショックを予防するポイント

1. 脱衣所や浴室は事前に温める

浴槽のふたを開けておくなど、蒸気で浴室を暖めましょう。また、脱衣所も暖房などで暖めましょう。

2. 温度は41℃以下、入浴時間は10分以内

脱衣所や浴室との温度差を少なくするために、温度は41度以下に。長風呂も危険です。

3. 立ち上がる時はゆっくり

浴槽から急に立ち上がると脳が貧血状態になることにつながり、一過性の意識障害を引き起こすことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

4. 食事、飲酒後の入浴は避ける

入浴前に食事や飲酒を行うと、血圧が下がりやすくなります。なるべく食事や飲酒の前に入浴しましょう。

ご不明な点、また不安なことがあれば、お気軽に看護師にご相談ください！

新入職員紹介

趣味：ラグビー観戦

自己PR：ご利用者様に寄り添って関わっていきたいと思います。



看護師  
草薙 悠美

よろしく  
お願ひします

いんたいていおけ  
うえまきほ  
けのこた



とろこ

Q1. まちがい探し「バレンタイン」

左右の絵にはちがいが8こあるので、見つけて○で囲んでください。

ちよこっと  
脳トシ



Q2. 「並び替えクイズ」

文字を並び替えて、正しい言葉を書きましょう。

いろは

第1問 けのこた

第2問 うえまきほ

第3問 ていくんしかこく

第4問 かもんほごうん

第5問 いんたいおけ


編集後記

皆さん今年の目標は決めましたか？ステーションの職員に聞いてみました！

「健康第一。寒い日も暑い日も毎日元気に過ごしたいと思います！！」 藪下

「昨年に引きつづき、体を冷やさないを目標にします！」 角井

「いろいろな所に家族でドライブやキャンプの行けるように健康に過ごし、お仕事がんばります。」 磯崎

「行ったことのない所に旅行に行きたいです。」 城間

「2年連続コロナ感染回避！！」 小嶋

「腰痛改善！今年は運動始めます！」 砂澤

