



みんなの病院探検 南3病棟

南3のニューフェイス



4月に新人看護師が2名、南3病棟に配属されました。ほかにも副看護師長の配置換えや、育児休業を経て2名が復帰しました。神経難病看護の経験者が増えたことで、より一層患者様への看護サービスが向上するよう努めて参ります。

四季を感じてもらえるように



南3病棟の特徴のひとつとして、療養介護専門員が主になって、患者様に季節を感じてもらえるような取り組みを行っています。掲載写真はその一部ですが、毎月病棟の飾りつけをしています。

(南3病棟看護師長 角 雅美)

次回は北3病棟です

糖尿病フポイントアドバイス No.12

～夏のレジャーを楽しみましょう～

今年も暑い夏がやってきました。夏は海やプール、山登り、キャンプなど、自然を楽しんだり、屋外で会食したりする楽しい機会が増えますね。今回は、糖尿病の人が夏のレジャーで気を付けるポイントを、ご紹介したいと思います。

1) 熱中症に気を付けよう

糖尿病の人は、高血糖やお薬の影響などで、熱中症になりやすいと言われています。暑い時間の活動を避け、携帯型扇風機や保冷グッズを活用しましょう。また水・お茶などの水分は1L～2Lをこまめにとり、多量に汗をかけた場合は塩分も補給しましょう。

2) 日焼けに注意しよう

ヒリヒリとした炎症やストレスで血糖値が上がることもあるため、日焼け対策をしましょう。日焼け止めは、SPF30～50以上、プールや海では耐水性のものを選びこまめに塗り直しましょう。日焼け後は、

熱を取るためになるべく早く冷やし、化粧水やクリームでしっかり保湿しましょう。



3) レジャー別アドバイス

海やプールなどの水遊びでは、エネルギー消費が多くなるので、血糖を下げるお薬を使っている方は低血糖に注意が必要です。バランスよく食事を取り、ブドウ糖などの補食を携帯しましょう。また、バーベキューやキャンプでは、食事内容・時間がいつもと違うので、血糖変動に注意が必要です。肉類・魚介類・野菜類といろんな食材を準備し、アルコールやジュースを飲み過ぎないように、お茶やお水も一緒に飲みましょう。

体調に気を付けながら、夏のレジャーを楽しんでくださいね。

(看護師 数朧 美穂子)

