

あさがお NEWS!!

こんにちは！

新しい時代「令和」の始まり、史上初の10連休・・・と、めまぐるしく時間が過ぎていきます！
 新元号の令和の典拠となった万葉集。これを機会に一読してみるのも良いかなあ・・・と思ってます。
 しかし、忙しいを理由になかなか読めない自分。
 いや、新しい時代と共に、新しい何かに挑戦！
 今から始めてみます。



私たちが訪問します！

意外と知らない! ? 「貧血」の症状とは!

貧血とは、血液が十分な酵素を運べないために起こる全身の細胞の酸欠状態です。鉄分は日常の汗や尿、皮膚のはがれなどで知らないうちに流出してしまいます。
 さらに、拍手や走った時などの手や足への「衝撃」によっても赤血球が壊れ鉄分が失われてしまいます。
 なんとなくだるい・すぐ息切れする・乾燥肌・口内炎・爪の変形・抜け毛・飲み込み障害などなど。これらは貧血が原因で起こっているかもしれません。
貧血＝立ちくらみ・・・だけではないのです！

貧血の種類

貧血の主な種類は以下のとおり。

- ・鉄欠乏性貧血
- ・巨赤芽急性貧血
- ・再生不良性貧血



* 鉄分を摂取するには・・・ *

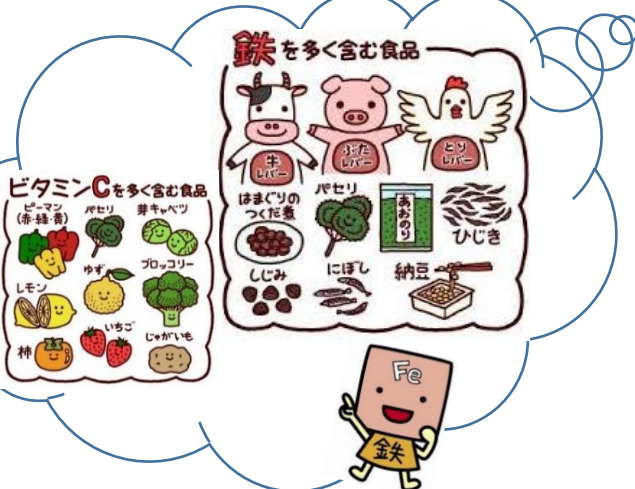
1. 食事から

鉄には体内への吸収率が高い「ヘム鉄（肉や魚などの動物性食品に含まれる）」と吸収率の低い「非ヘム鉄（植物性食品や卵や乳製品に含まれる）」の2種類があります。非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで体内への吸収率UP！

これから夏にかけては、キハダマグロ、ほうれん草、アナゴ、ゴーヤ、オレンジ、メロンなどがおすすめ食材です。

2. 調理器具から

鉄鍋や鉄タマゴ（鍋に入れて使う鉄のかたまり）などを使って料理すれば、微量の鉄が溶け出して鉄分補給に！



近年、日本人は食生活の変化などで鉄分摂取量が減っています。
 意識的に普段の食事から鉄分を摂るように心がけることが大切です！
 つまり、いろいろな食品を組み合わせ鉄を効果的に吸収すること。
 栄養バランスのよい食事が何より大切です。



あさがおスタッフ紹介コーナー

訪問の空き状況



月～金曜日：若干の空きがあります
土・日曜日：応相談

- * お時間の調整等、できる限りご対応させていただきます。まずは、お問い合わせ下さい。
- * 土日は1名体制でご対応させて頂いております。

**24時間・365日緊急時の訪問、
ご対応させていただきます！**



訪問看護師

矢次 文子 (やつぎ ふみこ)

ご利用様とのかかわりを大切に訪問し、解らない事は、納得するまで調べ、質問したりと、勉強熱心なスタッフです。ご利用様との出会いから俳句を始め、今では詠んだ俳句に◎を頂くほどに！！本当に素敵な看護師です。

スタッフYより



こんにちは。矢次です！

神奈川県横須賀市からひたちなか市へ来て、早17年がたちました。

一大決心をし、訪問看護の世界に飛び込んで3年目。ご利用者様からたくさんのことを学ばせて頂き感謝しております。訪問看護師の経験がまだ浅く、わからない事や迷うこともあります。時には落ち込むことも・・・そんな時は頼れるあさがおのスタッフに相談して力をもらっています！！

訪問看護の仕事で良いと思うところは、ご利用者様がご自宅でどう過ごしたいかという思いを共有し、じっくり関わっていけるところです。また、生活の様子を見させていただきながら、一人ひとりに何が必要なかご利用者様の立場に立って、訪問することを心掛けております。

柴犬の由太郎(オス・5歳)と朝・夕、田んぼ道を散歩しています。

今は、稲が伸びて青々と美しい季節ですね！

これからも、よろしくお願い致します。



看護師がご自宅にお伺いします

こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



Q：直腸がんの再発と転移がある夫。最後まで夫を見てあげたい・・・

手術後に再発し周辺臓器にも転移。排泄障害のため人工肛門となりご本人は精神的に不安定な状態。(終末期の訪問看護)

ご本人は自宅に戻ることを強く希望し、奥様もご主人様の希望を叶えてあげたいと思いましたが、看病疲れと在宅での生活への不安が・・・

A：私たち訪問看護師が介入することで、全身状態の観察(体温・血圧・脈・Spo2など)、点滴の管理・在宅酸素・人工肛門・胃ろうの管理、保清など身体的精神的な苦痛が最小限になるよう看護させていただきます。ご自宅での医療的ケアもご安心下さい。また、主治医や多職種(ケアマネージャー・訪問入浴・ヘルパーなど)とも連携をはかり、

「その人、そのご家族が生きる目標を持ち、ご自宅でその人らしく穏やかに生活できる看護」を致します。長い闘病期間中には病状の変化などに一喜一憂し、精神的なストレスも大きくなります。

ご本人だけでなく、ご家族を精神的に支えることも私たち訪問看護師の重要な仕事です。

不安や心配なことも24時間対応で私たち看護師といつでも繋がれる事は、在宅での看護の大きなポイントになります。思いやりをもち、一人ひとりの人生、心に寄り添う看護をお届け致します。

ご自宅での生活が24時間ご家族と共に、
より安心して送れるよう、ご家族に近い存在でありたいと考えます。



一人ひとりの利用者様を大切に

心に寄り添う看護をおとどけます

訪問看護ステーション あさがお

管理者 吉崎 由希子

〒312-0015 ひたちなか市中根3337-103

TEL：029-229-0014 FAX：029-229-0081



これからも、皆様のお力に添えるようスタッフ一同 努力し、たくさんの笑顔と出会い、地域の皆様がご自宅で安心して暮らせるよう全力でサポートします。

《訪問看護師》

吉崎由希子・田村咲子・岡崎さおり
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子・末次佐紀子

