



あさがお NEWS!!



謹んで新春をお祝い申し上げます。
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

令和初の1月。皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
令和2年。夏にはいよいよ東京オリンピック・パラリンピックを迎えるなど、ワクワク楽しい1年になりそうですね。
今年も、あさがおスタッフ、ONE TEAM(ワンチーム)☺️として、張り切って訪問させていただきます。この出逢いを大切に、一人一人の人生に寄り添い、思いやりの気持ちを持ち、その人らしく生きる看護を提供させていただきます！
24時間365日、皆様が安心して日常生活を送れますように、多職種と連携し、皆様を、地域を支えて参ります。

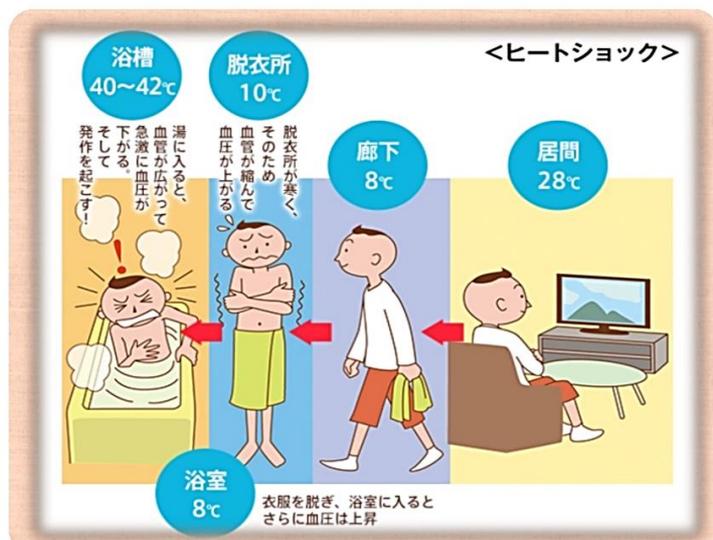
最後に、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。
本年もあさがおスタッフ一同、どうぞ宜しくお願い申し上げます。
共に、楽しく生きましょう！！

あさがお管理者 吉崎 由希子

特集

冬場のヒートショックにご用心

ヒートショックという言葉をご存知でしょうか?温度の急激な変化による、血圧の急上昇や急降下、脈拍の変動が体に及ぼす悪影響のことで、脳卒中や心筋梗塞、不整脈、失神など深刻な病気や事故につながります。**高血圧や動脈硬化、糖尿病のある人、高齢者は特に注意が必要です。**



冬場におこりやすい原因

冬は夏場に比べ、屋内の気温差が大きく、屋内であっても居間と浴室や脱衣所、トイレなどでは温度差が20度近くになることもあります。このような急激な温度差は血管を縮め、血圧を急上昇させます。急激な温度変化により変動した血圧が原因で意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞など引き起こしたりすることを「ヒートショック」といいます。1年間で全国の19,000人もの人がヒートショックに関連した入浴中の急死に至ったとされ、この死者数は**交通事故による死亡者数のなんと4倍以上**となっています。

知れば防げるヒートショック対策のポイント

- 1 暖かい部屋から浴室やトイレなどへ行く際は、上着を羽織ったり、スリッパや靴下を履くなど体を冷やさないように。
- 2 脱衣所は暖房などで暖め、気温差をできるだけ小さくしておく。
- 3 入浴前に浴槽の蓋を開けたり、浴室全体にお湯をかけて温めておく。
- 4 お風呂のお湯の温度は39~41度くらいのもるめにしておく。42度以上の熱いお湯だと血管が収縮し、血圧が上がってしまうので要注意。





こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



～ その人らしい生きかた・・・共に生きる ～

病院で最期をむかえる事が当たり前になってきた今、もう一つの選択肢として再び注目が集まっている在宅医療。私たち訪問看護師の役割をお伝えします。

「病気や障害があっても、住み慣れた家で暮らしたい！」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増える一方で、「家族だけの介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだから」と不安に思う方も多いと思います。そんな時は、私たち訪問看護師の出番です。

悪性腫瘍、難病等の疾患、障害があっても、住み慣れた家で安心して療養生活を送っていただけるよう、多職種と連携し24時間365日サポートしていきます。

退院後の生活を不安に感じてる患者さんは多くいらっしゃると思います。意外と知られていない試験外泊での訪問看護の介入。「退院後の生活をイメージする」ことができます。

先日、ある総合病院より、「昨日、ご本人に癌末期の告知をしました。外泊を希望されてますが、点滴が必要です。急ですが明後日から1泊、外泊で点滴をお願いできますか？」と連絡を受けました。直ぐに連携させていただき、スタッフの訪問調整をし、当日ご自宅に訪問。お身体の状態を観察し、お家で何かやりたい事はありますか？とお聞きすると、「妻の食事を何か食べたいけれど、不安で・・・」と。入院中は、嘔気や倦怠感からお食事水分もあまり摂取出来ていない為、少量のスープや軟食を舌にのせる事で、味覚や嗅覚で楽しむ事を提案。「夜は、隣に住む長男家族とこのリビングでの食事が楽しみなんです。」と笑顔で話されました。日の当たるリビングのソファに座り、新聞を読む。いつもの時間を過ごしながら、「人生のお礼ノートをまとめてます。なかなか進まないが・・・時間との戦いなんです。」と。病院からの点滴もいつものソファで行いました。翌日は、「夜も良く眠れました。住み慣れた場所だから。」「看護師さんが来てくれるから安心でした。」「妻の肉じゃが、トマトジュースも本当に美味しかった。」と、夕方病院に戻られました。

一人一人の「どう生きるか」をご本人ご家族と一緒に考え、人生に寄り添う看護の大切さ必要性を感じ、あさがおのスタッフは、今日も心待ちにしてくれるご利用者さま宅に車を走らせています！！



その場にある物を活用！在宅医療のできることのひとつです。

お知らせ



2020年1月より、新しいスタッフMさんが仲間入りします！次回、あさがおスタッフ紹介コーナーに載せます。楽しみにして下さい☺

スタッフ募集中！

ご利用者さんに寄り添いその人らしく生きる看護のお仕事を一緒にしませんか？訪問看護未経験の方も安心！同行訪問を致します。



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！

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、たくさん笑顔と出会い、地域の皆様のご自宅でも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・末次佐紀子
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子

