

# 訪問看護ステーションだより

## 7月

### 2017. 7月

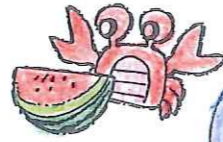


うっとおしい梅雨が明け、暑さの厳しい季節になります。これからは、徐々に気温が上がり汗を多くかくため、体の水分が減って「脱水」を起こしやすくなります。意識して水分を摂るようにしましょう。



＜今月の行事＞

7月17日（月）・・・海の日



\*クッキングレシピ\*

「鶏肉と彩り野菜のゼリー寄せ☆七夕に☆」

材料（3人分）

- ・コンソメ顆粒 小さじ2 ・塩 小さじ1
- ・キュウリ 1/3 ・パプリカ(黄、赤)・人参 1/3
- ・オクラ 3本 ・鶏肉 100g

＜作り方＞

- 1.鶏肉は茹でて、小さく切っておく。
- 2.野菜は、1cm 角程度の大きさに切る。人参、オクラはさっと茹でておく。
- 3.野菜をボールに入れて塩を振っておく。
- 4.コンソメスープに粉ゼラチンを入れて、ボールに移し、氷水に当てる。
- 5.少し固さが出てきたら、スープが固くなり過ぎないように、ボールを氷水から出したりして調節する。
- 6.野菜と鶏肉の水分をペーパーで拭き取り、ゼリーの中に入れ混ぜ、野菜の彩を散りばめてから、ガラス容器に盛り付け、冷蔵庫で冷やし完成。

★固いゼリーにするより、ジュレ状にするほうが美味しそうに見えます。お好みで固さは調節して下さい。

ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431

## 熱中症のサインとは



水分のとり方に気をつけましょう!

- 口が強く渴く
- めまい・立ちくらみがする
- 生あくびが頻発する
- 頭痛
- 吐き気や嘔吐がある
- 手足のけいれんが出る
- 身体がだるくなる
- まっすぐに歩けない
- 汗が出過ぎたり、出なくなったりする
- 意識がなくなる、混濁する

水分管理が十分でないと深刻な状態に陥ることも

脱水は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。気づいた時にはかなり深刻な状態というケースもしばしばあります。脱水になると、血液が濃くなって固まりやすくなります。時には血管がつまって取り返しのつかない状態になってしまうこともあります。

日頃から「こまめに少しずつ」水分補給を心がけましょう!

### 簡単 経口補水液の作り方

材料：(1リットル分)	
湯冷まし	1リットル
砂糖	大さじ 4
塩	小さじ 1/2
レモン果汁	お好みで

湯冷ましに砂糖、塩を溶かし入れる。レモン果汁はお好みで。レモン果汁を入れるとカリウムも補給できます。



### 予防 point+

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック!  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!