



青い鳥通信12月号



青山訪問看護ステーション

〈冬の浴室など、ヒートショックに注意！〉

ヒートショックとは、急な温度変化により血圧が大きく変動することにより、体に及ぼす影響のことです。特に冬場の入浴は、暖かい部屋から寒い浴室へ移動するため、熱を奪われ血圧が上がります。この血圧の上昇が心筋梗塞や脳卒中の原因の一つとされています。



★予防策

- ①脱衣所、浴室を暖かくしておく。
(暖房器具やシャワーを使う)
- ②食事直後、飲酒時の入浴を控える。
- ③温度設定を41度以下にして温めすぎないようにする。
- ④かかり湯をしてから浴槽に入る。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	△	△	○	○	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	○	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	△	△	△

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区
など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

