

今回のテーマは、**熱中症（対策）**です！

普段から心がけられる様な事を挙げましたので早速今日からおためしを！ 

## <対策>

### 暑さを避けましょう

外出時は日傘や帽子を使用しましょう。

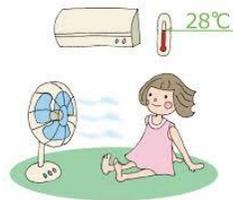
家の中では 28℃を超えないように扇風機、エアコンの利用を！

### 服装を工夫しよう

通気性の良い服を着ましょう

### 普段より体温が高いと感じたら

- ① **体温、血圧、体重**の測定！！！！
- ② 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ安静をとりましょう。
- ③ エアコンをつけ、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やしましょう。  
体を冷すポイントは、太い血管がそばを走っている脇や首の後です。  
保冷剤や冷たいタオルを当てて下さい。



## <予防>

### 水分について

通常の汗にくわえ不感蒸泄（自分で感じる事のない汗）で水分が失われるのでこまめに  
体重測定をして**ドライウェイトから減った分**を補う様にしましょう。

### 塩分について

食欲が維持されておれば、思っているよりも塩分を摂り過ぎる傾向にある為・・・

**“積極的に塩分を取らなくても大丈夫”**

**ですが**1食もとれていない方は1日で梅干一つ（塩分2g）ぐらいの摂取をしましょう。

過度の節電は熱中症などの危険性が  
あるので注意しましょう！



## 4月からの新メンバー

### 【千代田】



#### 今村 雅一 技士長

技士部は、常に新しい治療、技術に目を向け、安全で安心な透析治療を提供できればと考えて  
おります。我々スタッフが自分の家族と接する様に、温かい心で皆様との関係が築け、「柏友会  
に来てよかった」と言って頂けるように頑張っていきたいです。

#### 平田 剛史 さん

6月から入職した平田です。8月に子供が生まれ新米パパになりますので気合を入れて  
頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

#### 尾上 瞳 さん

5月より入職させていただきました。透析室での勤務経験は初めてで何かとご迷惑おかけして  
おりますが、精一杯頑張っ参りますのでよろしくお願いいたします。

#### 高橋 麻衣 さん

心に寄り添う看護を目指して頑張ります

### 【富田林】

#### 内田 勝宏 主任

いつも笑顔でがんばりますのでよろしくお願いします。

#### 阿形 由貴さん

経験の浅い私ですが笑顔で頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

