



脱水予防の食事と水分補給の工夫



今回は、暑くなるこれからの時期に気をつけたい脱水とその予防方法についてお話したいと思います。

気温が上昇すると、私たちの身体は汗をかくことによって体の熱を逃がし、体温を一定に保つように働きます。大量に汗をかくと体内の水分や電解質が不足しますが、この状態が脱水です。脱水は熱中症だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めることにも繋がります。

脱水を予防するには、こまめな水分補給と1日3食規則正しい食事を心がける事が大切です。水分補給は、コップ一杯(150~200ml)を7~8回に分けて飲みましょう。

特に就寝前・起床時・運動中とその前後・入浴前後は水分が失われやすいため積極的に水分を補給します。喉の渇きは脱水が始まっている証拠なので、喉の渇きを感じる前に水分を摂る事が大切です。水分補給としてオススメなのは、水や麦茶などです。

汗を多くかいた時や脱水症が疑われる時は、水分の他に電解質も補える経口補水液にしましょう。アルコールやカフェインの多い飲み物は尿の量を増やし水分を排泄してしまうため注意が必要です。

これからの時期は気温が上がり、脱水から熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給と規則正しい食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

(星管理栄養士)



祝 100歳おめでとう!

当院に入院されている患者様が100歳を迎えられました。北広島市役所より、感謝状と花束の贈呈を受けられました。また、御家族の方と職員も含め皆さんで、ご長寿をお祝いする事が出来ました。ピンクのお衣装がとてもお似合いました。これからも元気でお過ごしくださいね。



病院理念 「温情拭萬病」

(オンジョウハマンビョウヲシヨクス)

病める人への温かい思いやりの心が、医療者の最も大切な原点。これが私たちの理念です。

部門紹介コーナー

看護部 第2病棟



2病棟は療養病棟で50床を担当しています。
看護師15名、介護士13名で協力し合って出来る限り患者様の望む安心安楽な療養生活を送ることが出来るよう心掛けています。5月より予約制ではありますが面会を再開し、ご家族と会えて患者様の笑顔が多く見られるようになりました。



2病棟では、毎日実施している看護業務を見直し、科学的根拠に基づいた看護ケアを実践できる等の病棟目標を掲げ、他職ともカンファレンスを行い、お互い協力しあい頑張っています。

日々夏に向けて気温が上昇していますが、脱水に気をつけこまめに水分補給し、夏を乗り切りましょう。

(2病棟看護師 T・K)

きぼうがおかの「風景」から

神居古潭石(カムイコタンセキ)

神居古潭石は、旭川市の神居古潭で採掘される鉱石で、約1億数千年前に生成された変成石です。災厄を祓う守護石といわれています。とても大きな石で、病院前に置いています。一度ご覧になってください。



大きな雄鹿がやってきた!

こちらは、ディルールの窓の外に現れた雄鹿です。とても立派な角が印象的でした。雄鹿のほかに、女鹿や小鹿も遊びに来てくれます。遠くから静かに見守っていきたいと思います。



医療法人社団 銀杏会

 北広島希望ヶ丘病院

診療科目： 内科・循環器内科・リハビリテーション科

診療時間： 9:00~12:00 (受付 11:30 まで)

休診日： 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

病床： 92床 療養病棟入院基本料 (1)

〒061-1270 北広島市大曲 804 番地



011-377-3301

北広島希望ヶ丘病院

検索



2023年7月発行 企画・編集：広報委員会