

いたやだより No. 60

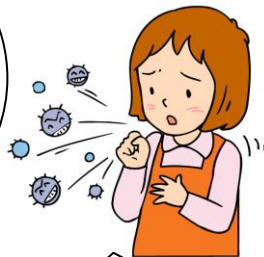
今年は、各地で、台風による被害が多く発生しています。
被災された方々が、1日でも早く普通の生活に戻れるよう祈るばかりです。
あんなに暑かった夏が懐かしくなるくらい、寒い日が増えてきました。
季節の変わり目で、体調を崩している方も多くみられます。
しっかり食事をとり、健康管理に気をつけて下さいね。

「かぜ」かな?と思ったら・・・

「かぜ」をひいたということは、身体の抵抗力が落ちているということ。必要な栄養を摂り、安静を心がけ、身体の持つ「治そう」とする力（自己治癒力）を引き出しましょう。かぜが軽ければ入浴するのは問題ありません。身体が温まり、回復に役立ちます。

睡眠

かぜをひいたら早めの睡眠を心がけましょう。免疫力にかかわる成長ホルモンの分泌が活発になる午後10時～午前2時には眠っているのが理想です。



栄養

発汗や下痢、嘔吐などの症状があると、体に必要な電解質のカリウムやナトリウムが不足しがちになります。果物でカリウム、梅干などで塩分摂取をしましょう。

水分補給

発汗して汗をかいたり、下痢をしていたりすると体の水分が大量に失われてしまいます。体力も奪われてしまうため、こまめに水分補給をすることが大切です。

～いたや職員だより～

9月7日、8日に医療安全管理院内研修を行いました。
今回のテーマは「シリンジポンプについて」
普段の業務に欠かせないことなので、みなさん真剣に研修を受けていました。

