たきの内科クリニック院内通信　平成29年1月発行[季刊]

DOM'S CAFE（ドムズ・カフェ）

2016 Vol.8

●看護部より

看護師の弥永です。

寒い季節となり暖房器具の使用が多くなります。

湯たんぽ、カイロなどによる低温やけどにご注意下さい。

思いがけず、やけどなどの皮膚トラブルを起こさない為にも使用する際には十分注意されて下さい。

低温やけどって何？

体温より少し高めの温度でも長時間、肌に触れ続けると
肌に触れ続けると皮膚の内部にまで熱が伝わり、
深いやけどになること。

☆特に足に多く起こります

※こたつや使い捨てカイロ、ホットカーペットでも起こります。

見た目は軽傷でも実は重症

糖尿病患者さんは糖尿病神経障害による熱いと感じる感覚が低下するため、長時間にわたって使用してしまい、糖尿病でない人と比べて低温やけどを起こしやすいといわれています。

暖房器具の温度の目安

・こたつ：４５度　・湯たんぽ：４５度

☆45度で6時間、46度で3時間程度と
1度温度が上がるごとに約半分の時間で
低温やけどを起こすといわれています。

・貼るカイロ：５０度　気毛布：「強」５２度　「中」３６度　「弱」：

～注意点～

◎貼るカイロは直接肌につけず、靴の中にも入れない→ 締め付けない厚手ソックスを履く

◎こたつに長時間足を入れたままにしない

◎湯たんぽを直接足に付けない→ 寝る前に布団に入れておき、温まったら外に出すか体から離して置く

◎電気毛布は肌に直接掛けない→ タイマー機能の付いたものを使用し電源を入れっぱなしにしない

●事務・庶務部より

事務の波多江です。

風邪やインフルエンザが多いこの季節、今回は正しい手洗いの仕方をご紹介します。

分かりやすく絵で書かれた手順を載せてみましたが、いかがでしょうか？

ぜひ、この絵を参考にこの季節の風邪予防に努めていただけたらと思います。

●わが家のかんたん野菜料理

今回から職員が実際に作っているかんたんで美味しい野菜料理を紹介していきたいと思います。

第1回は看護師 平野の手軽に作れる野 皆様もぜひお家で作ってみて下さい。

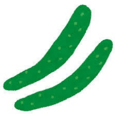
◎きゅうりとシラスの和え物

☆作り方

① きゅうりを薄く切ってその上にシラスをかける

② 出来上がり

※シラスの塩分でも十分味つけになる



◎レンジで簡単野菜炒め

☆作り方

① カットした野菜を皿に盛る

② その上に豚肉１～２枚を乗せてコンソメかほんだしをかける

③ 電子レンジで温めて出来上がり

たきの内科クリニック

TAKINO CLINIC