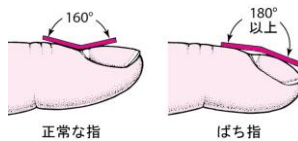
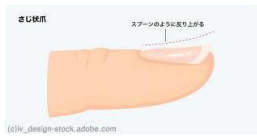


爪は健康のバロメーター～トラブルの予防と解消法～

爪には『感覚が鋭い**指先を保護**する』働きがあり、足の爪には『**体重を支える**』『立つ、歩く動作において**力のバランスをとる**』役割があります。

爪の異常：
『**スプーンネイル**』貧血や甲状腺異常によってスプーン状に反り返る
『**バチ指**』呼吸器や消化器、内分泌異常の時に太鼓のバチように膨らむ



どちらのトラブルも爪だけでは判断・診断はできませんので、体調などに不安がある場合は、ためらわず医療機関を受診することをお勧めします。

異常爪の中で特に多くみられるのは、『**爪水虫**』『**巻き爪**』『**陥入爪**』です。

これらの予防・対処法については次号でお伝えしたいと思います。

医務室

食中毒にご注意！

あじさいが咲き始めそろそろ梅雨の季節です。
湿度も気温もあがり、じめじめとした日が続きますね。
免疫が低下し、体調を崩しやすく食中毒にも注意が必要です。

食中毒予防の基本は、原因となる細菌を「**つけない・増やさない・やっつける**」です。
まず大切なのは「**つけない**」為の手洗い、手をしっかり洗い、予防しましょう。

食中毒になってしまったら…

下痢や嘔吐が続くと体内の水分が失われ脱水状態になります。脱水により急な発熱を伴うことがあるため、経口保水液やスポーツ飲料などで失われた水分を補給することが大切です。

また、水分を補給する時には、飲んでる時に急な嘔吐が起こることもあるため、嘔吐物を喉に詰まらせたり、誤嚥が起きないように、体の姿勢にも配慮して補給しましょう。



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト