



母の日に
カーネーション

母の日の起源は諸説ありますが、最も有力なのはアメリカでアンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するために、5月10日に赤いカーネーションを教会で配ったという説です。日本で母の日の習慣が定着したのは意外と最近のことですが、「母親への感謝の気持ち」は世界共通ですね。

「暑熱順化」をご存じですか？

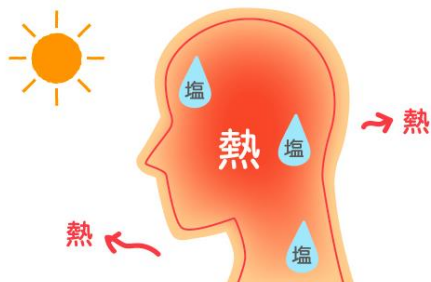
暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

日本気象協会推進

体を暑さに慣れさせる暑熱順化には、気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。暑熱順化には数日～2週間程度かかります暑くなる前から日常生活の運動や入浴で、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。水分補給も忘れずに！

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱発散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

5月の紫外線は強い！
紫外線A波(UVA)に注意
肌の奥まで届く紫外線A波(UVA)

！紫外線のうち約9割がこちら！

近年の研究で、がシミやしわの発生に大きく関わっていることがわかってきました。波長が長い紫外線A波(UVA)は、肌の奥深くまで到達し、じわじわと肌に様々な影響を及ぼします。雲や窓ガラスを通り抜けやすいという性質を持っているので、曇りの日も日当たりの良い家の中でも対策が必要です。

肌を赤くする紫外線B波(UVB)

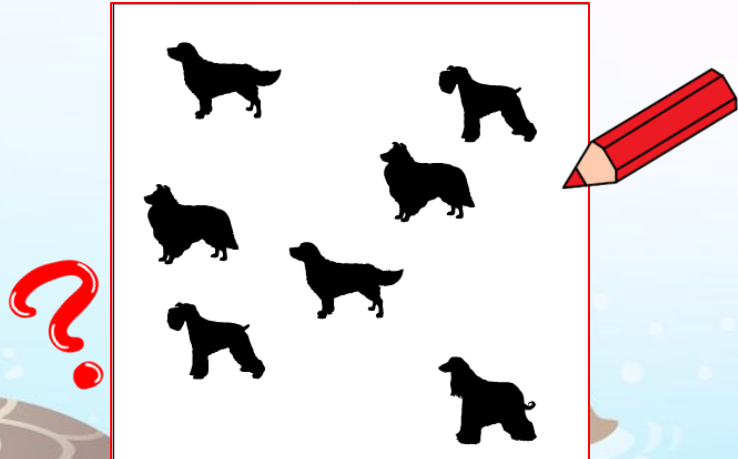
！レジャーの際には注意！

エネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こすので、皮膚ガンやシミの原因になります。日常生活の中で、例えば日傘を使うなど、極力直射日光に当たらないように心がけることだけで、ある程度防御することができます。

チャレンジ脳トレ！

4種類の犬の中で
1匹しかいない犬種は？

自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましょう



答えは6月号に掲載します
4月号の答えは裏面に☞

NO・20 4月号
「チャレンジ脳トレ」の答えです

あ
ふじさん
さい

【答え】
じ

業務拡大につき訪問看護師募集中
地域密着看護を一緒にやりませんか！

問合せ：武蔵野総合病院 総務課 採用担当
ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎：049-244-6340 mail: saiyo_kango@musashino-hp.or.jp



訪問看護空き状況

	午前		午後	
	9-11	11-13	13-15	15-17
月	×	×	×	△
火	×	△	×	△
水	△	×	×	△
木	×	×	×	×
金	×	△	△	×
土	×	×	×	×

2022年4月末現在の情報です

◎ 空きあり ○ 余裕あり △ あとわずか × 空きなし

あ
ふじさん
さい

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション
049-293-1706

NO・20 4月号
「チャレンジ脳トレ」の答えです

【答え】
じ

業務拡大につき訪問看護師募集中
地域密着看護を一緒にやりませんか！

問合せ：武蔵野総合病院 総務課 採用担当
ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎：049-244-6340 mail: saiyo_kango@musashino-hp.or.jp

