

すみれ

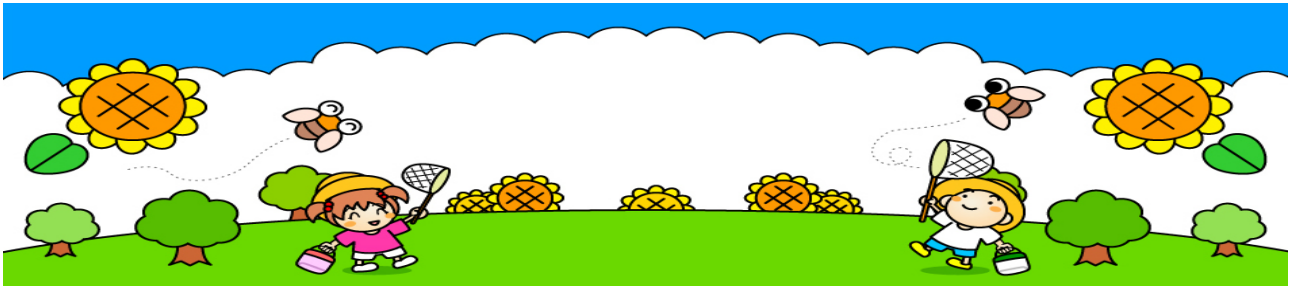
発行：院内認定てんかん看護師
H30 夏号

ジメジメした梅雨の時期も過ぎ、晴れ渡った太陽の下で、どのようにお過ごしでしょうか。夏に入り、山や海へ旅行の計画をたて、心が弾む時期です。

毎日、各地で熱い日々が続き熱中症のニュースも聞かれます。体温が上昇すると発作を起こしやすくなる方もいます。こまめに水分補給をして体調を整えながらすごせると良いですね。



夏休みを利用して旅行に出かけ、楽しい思い出がたくさん増えますね。旅行は気分転換にもなりますが、環境の変化や移動の疲れなどがたまって、稀に発作を起こしてしまうこともあります。ゆとりを持って行動計画を立てるようにしてください。また、お薬は、飲み忘れないようにしましょう。



また旅行中は、事故や体調をくずしてしまい帰れなくなってしまうなどの思わぬトラブルにあうこともあります。万が一に備えお薬が足りなくならないように、旅行の日程より余分に持っていくと安心です。さらに、てんかんの診断や最近の発作状況や服薬しているお薬の情報が分かるようにお薬手帳や緊急カードを準備しておくとい良いでしょう。

しっかり備えて楽しい夏をお過ごしください。

