



# ヘイセイ訪問看護だより ～ひまわり～

平成25年2月発行 第8号

## 管理者あいさつ

年の大晦日、紅白を見ていると『Mさんが風過ぎから帰っていない』との連絡があり、近所を捜しました。結局新年を迎える直前に警察の方が見つけてくれました。  
そして、...  
年の元旦、Nさんの奥さんから『今日退院と言われたの』との電話。介護タクシーを手配し、無事退院となりました。  
2日、Tさんが『入れ歯がなくなった』との事。ごみをあさりしましたが見つからず…。諦めかけた時、戸棚に置かれているのを発見。  
3日、Hさんが『年末から電話が繋がらないから氷砂糖舐めてた』と。携帯電話を見せてもらうと、充電がすっかり切れていました。  
そんなこんなで、年末年始もステーションは頼りにされているなど嬉しくなりました♪  
今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

## ヒートショックに気を付けて!!

暖房の効いた部屋から寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に入る時に起こる血圧の乱高下や脈拍が急激に変化する事で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等のヒートショックが起こってしまいます。

### 注 ヒートショックを起こしやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 一番風呂に入ることが多い方
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある方
- 熱めのお風呂を好む方
- お風呂・洗面脱衣所・トイレが寒い家
- お風呂は首まで浸かる方
- 肥満気味

### 注 ヒートショックの予防と対策

- 洗面脱衣所・浴室など前もって暖めておく  
→暖房器具を置いて部屋ごとの温度差を小さくする。浴槽の蓋をあける。
  - いきなり熱いお湯に入らない
  - お風呂の温度は38～40度のぬるめにする
  - 肩まで浸からず、体の負担が少ない半身浴がオススメ  
→肩まで浸かると水圧で心臓への負担を高め、血圧の変動が激しくなる
  - 気温が高い、明るいうちにお風呂に入る
  - 飲酒前後や早朝の入浴は避ける
- など、参考にして下さい♪

これからの時期...

# インフルエンザ対策

まだまだ流行中！皆さんご注意を！



全国各地で流行している『ノロウイルス』の患者数が年末をピークに減少しつつありますが、一方でインフルエンザに罹患している人が、昨年12月中旬頃から増加傾向にあるようです。主な感染源は、感染者からクシャミやせき等で放出されたしぶき(細かい唾液や鼻汁等)です。

このしぶきに含まれるウイルスを約1～2m以内の距離で受けることで感染します。

## そこで.. インフルエンザにかからない為には??

### ★ ウイルスを寄せつけない



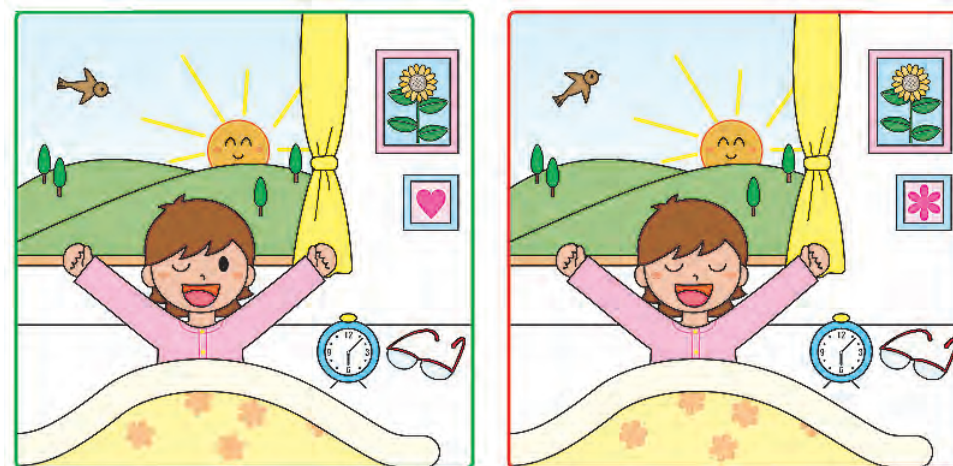
- ・人が多い場所への外出を控える
- ・うがい・手洗いを必ず行う (アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です)
- ・室内では加湿器などを使用し、適度な湿度(50～60%)、室温(20～22℃)を保つ
- ・外出時にはマスクを着用する

### ★ 体力と抵抗力を高める



- ・十分な栄養と睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をしっかり摂る
- ・過度な厚着や薄着は避け、適度な運動をする

## 頭の体操Vol.1(まちがいさがし)

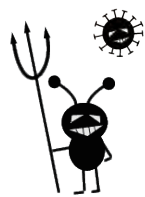


2枚の絵には違う箇所が3つあります。  
見つけたら右の絵の違う箇所に○をつけてみましょう。

- 答え：①目が閉じている  
②絵が花になっている  
③鳥の飛ぶ角度

# ノロウイルス注意報

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者数が急激に増えています。今回流行しているのは、感染力が強まった『変異型』だそうで、この10年間では、2006年に次ぐ大規模な流行と発表されています。



**吐き気や下痢があったら、まずノロウイルスを疑い受診しましょう！**

## ベッド上で、嘔吐・下痢症状が見られた時の対処法

- ①まず、マスクと手袋を着用し、ペーパータオル・ビニール袋を準備し、塩素系漂白剤(消毒液)を2種類作る(右ページ参照)
- ②衣類やシーツなどについた吐物・便は0.1%消毒液を浸したペーパータオルで取り除き、ビニール袋に入れる  
洗い場で、吐物・便を洗い流し、0.02%消毒液に浸しふたをする。30分以上浸し、その後洗濯。高温乾燥機を使うと消毒効果が高まる
- ③吐物のついた顔や髪の毛は水で濡らしたペーパータオルで拭く。出来ればシャンプーをする
- ④吐物の飛び散った床、たたみ、ベッド柵などは、吐物を取り除き、0.1%消毒液で拭く。  
10分程度放置後、水拭きする
- ⑤処理した人は更衣し、手指は流水・石鹸でしっかり洗い流す

※すぐに洗濯できない布団・枕などはよく乾燥させ、スチームアイロン・布団乾燥機を使うと良い

※患者の便には1週間から1ヶ月間はウイルスの排出があります

※使用したペーパータオルはビニール袋に入れ廃棄する

## 塩素系漂白剤(消毒液)は ペットボトルで簡単に作れます！

台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合の作り方

### 通常のお掃除用

調理器具やドアノブ、  
手すりなど

0.02%

キャップ  
1杯弱

1リットルのペットボトルに  
水を入れ、キャップ1杯  
(5ml)の漂白剤を加える



### 汚染がひどい場所用

嘔吐物や糞便が付いた床、便座、  
衣類など

0.1%

キャップ  
2杯

500mlのペットボトルに水  
を入れ、キャップ2杯  
(10ml)の漂白剤を加える

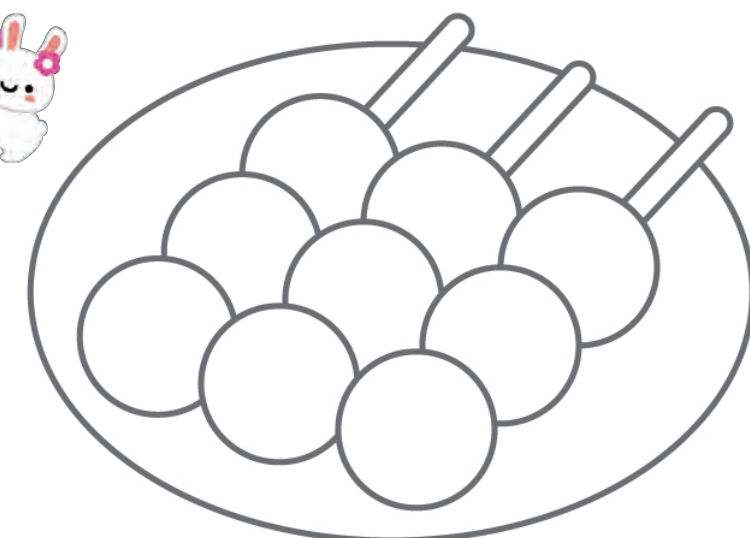


ノロウイルスのピークは越えましたが、例年1~3月に小さな流行が再度来るので、  
油断は禁物！！皆さん気をつけましょう！

## 頭の体操Vol.2(めいえ)



ここに大きな串団子があります。  
でも色が付いていません。  
皆さんの好きな色で串団子を完成  
させてみましょう♪



くしだんご