

冬の感染症と予防について



1. 乾燥した空気

寒くなると空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中にウイルスが漂い続け、感染の機会が多くなります。
(湿度が40%以下の時、ウイルスは30分間漂うと言われています)

2. 冬は人の免疫力が低下する時期です



ウイルスと闘い私たちの体を守ってくれるのが免疫力です。この免疫力に大きく影響する要素のひとつとして体温があります。体温が低下すると体内での代謝活動などが阻まれ、ウイルスや細菌に対する抵抗力も下がります。また、人間は夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量が少なくなってしまいます。体内が乾燥すると、喉や気管支の粘膜がカラカラになるので、本来粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染しやすくなります。

冬の感染症の予防法

1. 手洗い	<ul style="list-style-type: none"> 手に付着した汚れと一緒にウイルスや細菌を洗い流してくれます。 帰宅時、トイレ後、調理前、食事前に必ず手を洗いましょう。 石鹸をよく泡立て、こすり洗いをし、流水で30秒間洗い流します。 タオルやハンカチなどは各自のものを用意するか、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。 	
2. うがい	<ul style="list-style-type: none"> 口や喉をこまめに洗浄し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。 特に帰宅時は必ずうがいをしましょう。 	
3. マスク	<ul style="list-style-type: none"> 乾燥した空気から鼻や喉の潤いを守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。 流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。 咳やくしゃみなどの症状がある場合、しぶきなどを飛ばさないようにしましょう。周囲の人への感染予防「咳(せき)エチケット」です。 	
4. その他	<ul style="list-style-type: none"> 部屋の湿度は50~60%に保つと効果的です。 バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。 咽頭部を冷やさないように、マフラーやハイネックの服を勧めます。 喉の粘膜保護のため、マスクのほか、適度な水分補給と飴等を舐めましょう。 	

吐物や便など汚物の処理方法

吐物と便の処理は直ちに行うことが感染防止に大変重要です。

まず、使い捨てマスクや手袋を着用して、ペーパータオルなどで取り除いた後、ビニール袋に入れて空気がもれないよう口をしっかりと閉じ密封しましょう。残った吐物と便にはペーパータオルをかぶせ、その上から50~100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤(ハイターなど)をかけて、汚染場所を広げないようによく拭き取りましょう。その後、塩素の揮発ガスが発生しますので、十分な換気を行ってください。但し、酸性タイプの漂白剤との併用は危険です。絶対にしないようにしてください。

冬に流行する主な感染症

感染症	原因	潜伏期間	好発年齢	症状
感染性胃腸炎	ノロウイルス	1~2日以内	なし	突然の嘔吐に続き、下痢や腹痛
	ロタウイルス	4~8時間前後	6ヶ月~2歳の乳幼児に多い	発熱、嘔吐で発症し、続けて下痢(頻回で米のとぎ汁の様な白色便)
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	1~3日	なし	突然の発熱とだるさなどの全身症状、喉の痛みや咳などの呼吸器症状
RSウイルス	RSウイルス	4~6日	なし(乳幼児で重症化)	軽い鼻かぜ程度(低年齢ほど細気管支炎や肺炎など重症化)
A群溶血性連鎖球菌咽頭炎	A群溶血性連鎖球菌	2~5日	なし(幼児や学童が多い)	突然の発熱・喉の痛み・全身倦怠感、吐き気や嘔吐を伴うことも

妙高病院便り vol.14



発行日：平成26年 1月17日
発行元：新潟県立妙高病院
住所：妙高市大字田口147-1
TEL：0255-86-2003

『かかりつけ薬局』をお持ちですか？



◎『かかりつけ薬局』とは？

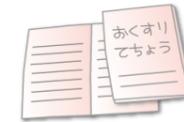
患者さんはどの医療機関で処方せんをもらった場合でも、保険薬局を自由に選ぶことができますが、いつも利用する薬局が決まっていれば安心です。そんな薬局のことを『**かかりつけ薬局**』といいます。薬についてのいろいろな疑問に答え、身近で相談しやすい薬局のことです。

◎『かかりつけ薬局』のメリット(利点)は？

- あなたの「薬歴(薬の服用の記録)」を作成し、管理してくれます。
- 薬の重複使用や相互作用(飲み合わせ)による副作用などを未然に防止することができます。
- 服薬指導を受けられます。
- 一般薬(市販薬)の副作用情報なども含め、健康に関する情報の提供が受けられます。

医療機関を受診し、処方せんで薬をもらうときでも、市販薬を買うときでも、「1軒の」薬局を利用しましょう。ぜひ、『**かかりつけ薬局**』をお持ちください。

『お薬手帳』を活用しましょう!!



◎『お薬手帳』とは？

あなたが使っている薬に関する記録をつけておくための手帳です。自分の使っている薬や、薬によるアレルギー経験を正確に知り、医師や薬剤師に伝えることはとても大切なことです。病院や薬局に行く時には必ず持って行きましょう。また、緊急時に備えて携帯しておくともよいでしょう。

◎『お薬手帳』は1冊にまとめましょう!

飲んでいる(使用している)すべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院や薬局ごとに『**お薬手帳**』を分けてしまうと、医師や薬剤師に正確な情報が伝わらなくなります。

スタッフ募集中!!!

妙高病院では一緒に働いていただける職員を募集しています

職種	看護助手(非常勤)
業務の内容	病棟看護補助業務 ・食事の介助、洗面の介助等
勤務時間	7:30~9:30 又は 18:00~21:00
賃金(時給)	845円~
雇用期間	随時受付、ご相談ください
お問い合わせ 新潟県立妙高病院 看護部長 山本 TEL 0255-86-2003	

空調工事にご協力ありがとうございました

昨年の9月より行ってきました、1階のエアコン入替工事についてはこの度完了しました。工事の間、患者様には騒音などで大変ご不便、ご迷惑をおかけいたしました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

冬場に向けての肩こり、腰痛体操

雪の降る季節となりました。
雪かきによって肩こりや腰痛が起こりやすくなります。
雪かき前後の体操を紹介します。
肩こり、腰痛を予防しながら、冬を乗り切りましょう。

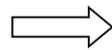


< 肩こり予防体操 >

①姿勢を正します(猫背は肩こりになりやすい姿勢です)

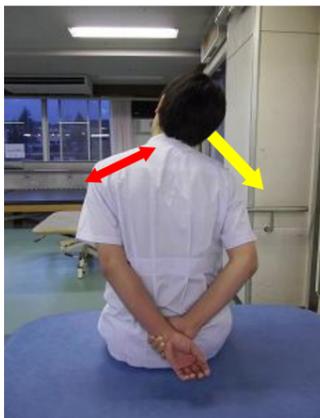


猫背は×

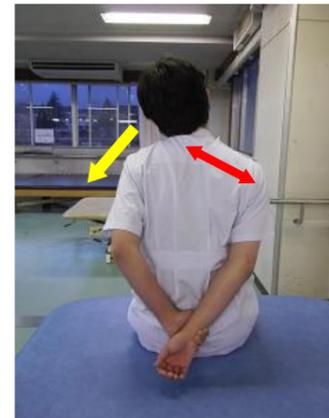


腰を伸ばし、胸をはります

②首筋の筋肉を伸ばします (ゆっくり5回ずつ動かしましょう)



左の首筋を伸ばします

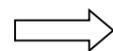


右の首筋を伸ばします

③肩甲骨を動かします (ゆっくり5回ずつ動かしましょう)



背中を丸めます



肘を後ろに引いて胸をはります

< 腰痛予防体操 >

①背中を伸ばす運動です

ひざを胸につけましょう (ゆっくり5回行いましょう)



片ひざを胸につけます
5秒間そのままです



反対の膝を胸につけます



両ひざを胸につけます
5秒間そのままです

②腹筋をきたえる運動です

へそをのぞきましょう (ゆっくり5回行いましょう)



あおむけになり



おへそを見るように
頭を起こします
できるなら 5秒間