



# 大島くるみ病院便り

## 医療情報 インフルエンザとは

毎年この時期になるとお伝えしている「インフルエンザ」の情報ですが、予防方法を今一度確認して、インフルエンザにかからないようにしましょう。

インフルエンザは、強い全身症状から始まり、主に気道を侵し、強い感染力により短期間に速やかに流行が拡大するインフルエンザウイルスによる急性の伝染性感染症です。

39度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。更に、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、インフルエンザは流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通のかぜとは異なります。更に、普通のかぜが流行しても死亡する人はほとんどいませんが、インフルエンザが流行すると、65歳以上の高齢者での死亡率が高くなるという点でも大きな違いが見られます。

## インフルエンザの予防方法

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

### 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

### 3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



### 4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 6) 人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。



2014年は1月下旬から2月上旬にかけて流行のピークになるとみられています。

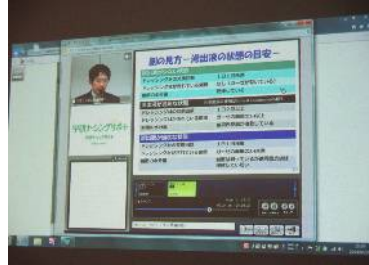
中国では、鳥インフルエンザの人感染で死亡するケースが報告されています。

国内では今シーズン、抗インフルエンザ薬「タミフル」が効きにくい耐性ウイルスが検出されておりますので、**感染しない為の予防が重要**です。

もしインフルエンザに感染したら、人にうつさないように注意し、重症化を防ぐためにも、**早めに医療機関を受診することが重要**です。

# 介護研修会

1月29日(水)～30日(木)にかけて、学研ナーシングサポートを教材に、褥瘡について学習しました。今回の研修で学んだ事を、より一層患者様のケアに役立てていきたいと思ひます。参加人数 79名



# デイケア 豆まき



1月31日(金)～2月3日(月)にデイケアでは豆まきをしました。みなさん、童心にかえって楽しんでいらっしやいました。

# 居宅ケアプラン検討会



1月16日(木)  
当院会議室にて射水市による居宅ケアプラン検討会が行われました。

介護支援専門員(ケアマネージャー)のケアマネジメント技術向上のため実施されたもので、富山短期大学 福祉学科 准教授の石橋郁子先生をはじめ、長寿介護課や地域包括支援センターの方、また当院からは介護センターより4名が参加し、計9名で事例検討を行いました。利用者様や利用者様のご家族の心理状態を多職種より意見が聞けた良い機会となりました。

# 2月 Happy Birthday!

瀬川 あや様	99歳	石黒 澄江様	93歳	野尻 そとい様	96歳
山田 トシ子様	84歳	森永 雪子様	87歳	島崎 勇雄様	97歳
川原 藤一様	94歳	田 俊彦様	72歳	中原 瑞蘭様	95歳
高橋 潔様	68歳	小川 康子様	78歳	塚田 よし子様	92歳
川辺 タミ子様	90歳	工野 静江様	85歳	増山 節子様	90歳
萩 信子様	85歳	夏野 とみ様	83歳	堀池 利雄様	87歳
熊谷 安子様	68歳	得能 智恵子様	81歳	岡野 たき子様	79歳
石黒 すみ子様	86歳	南 耕一様	69歳		



瀬川 あや様



デイケア・ショートケアの方も掲載しています☆

## ◆ 編集後記 ◆

今月号でも特集しておりますが、依然ノロウィルスやインフルエンザが猛威をふるっています。基本であるうがい、手洗いをきちんと行う事で感染防止を徹底して行きたいと思ひます。皆様もご自愛ください。 K

## 基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。  
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。  
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。  
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成23年3月7日改定

## 運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。