



インフルエンザ対策



○インフルエンザと風邪の違い

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

○インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

- 1) 流行前のワクチン接種（インフルエンザが流行する前の 12 月中旬までに接種を受けおくと、より効果的です。）
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット
- 3) 外出後の手洗い等（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、のどの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
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える

○インフルエンザ予防接種実施期間

平成 25 年 10 月 15 日（火曜日）から平成 26 年 1 月 31 日（金曜日）まで

※皆様、ご不明な点がございましたらお気軽に看護師へご質問ください。

（大野・看護師）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



中部メディカルのスタッフ紹介

皆様こんにちは！中部メディカル訪問看護ステーションで訪問看護師をしております、三宅恵美（めぐみ）と申します。私は名東区で生まれ、尾張旭市、千種区、北区の訪問実施地域のほとんどで生活しておりました。現在は夫、4 歳の長男、もうすぐ 3 歳になる双子の娘達と 5 人家族で、千種区で子育てに奮闘しながら過ごしています。以前は急性期病院の消化器外科で、主に癌の患者様の看護に携わっておりました。その中で病院を退院してからも患者様は病と付き合い、看護師として働く場は病院だけではなく、在宅でも看護師を必要とされている方はいるのではないかと感じておりました。そして育児に多少余裕も出てきて、再び働くなら訪問看護師として少しでも皆様のお役に立てたらと思い、この訪問看護ステーションに就職いたしました。利用者様やご家族のお話をお聞きする事も大好きです。この中部メディカル新聞では食べ物担当？として「スタッフのほっと一息」も書いています。皆様のおすすめ情報もぜひ教えて下さい！（三宅・看護師）



私の 18 のビリーフ 9 番「挨拶」

当ステーションでは「おはよう笑顔カード」を使って、朝の挨拶を今日出会う人全員に笑顔でできるよう取り組んでおります。笑顔できちんと挨拶できたらカードを差し出して相手に「今の挨拶はいかがだったでしょうか？よかったらサインを下さい！」とお願いします。朝から笑いながら楽しくゲームのように行うので事務所の雰囲気がとても良くなります。朝、皆様のところへ伺う事がございましたらサインをお願いするかもしれません。その時はどうぞサインをよろしく願いたします。（熊澤真・専務）



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- ところを大切に（ご本人とご家族のところを大切にします）
- 連携を大切に（地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- スピードを大切に（出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



看護師雑記 みちくさ

頭の体操をしましょう！簡単すぎるかな？

ゴール



スタート

(加藤・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションでは、外部研修に積極的に参加しています。学んだことをもとに、毎週水曜日の社内勉強会に活かしています。10月は「在宅酸素療法」について勉強しました。



在宅酸素療法とは？



10月26日金曜日、公立陶生病院で行われた「在宅酸素療法」の勉強会に参加してきました。在宅酸素療法の適応基準として、①高度慢性呼吸不全（血液の中の酸素分圧が55mmHg以下）②肺高血圧症 ③慢性の心不全 ④チアノーゼ型先天性疾患が挙げられます。また、酸素を利用する時間については24時間酸素を使ったほうが、予後が良く、QOL（生活の質）も向上させるとの報告があります。酸素は可燃性の性質を持っており、在宅酸素療法時は火気に充分注意する必要があります。

火の元から2メートル以上は離れるように注意しないと、利用者様が気道火傷等を負う危険がありますので、充分注意する必要があります。また、酸素濃縮器を使用する時には、窒素が発生するため、換気を十分にする必要があります。

在宅酸素療法をしているからと、体を動かさないとどんどん筋力が低下し、余計に呼吸苦が強くなります。毎日少しずつでもよいので、下肢の筋力をつける運動をすることが必要です。運動の種類については、医師等相談することが重要となってきます。

これから、季節がぐんと深まり、寒くなってきます。呼吸機能に障がいがある方は勿論、皆さん早目のインフルエンザワクチン予防接種に心掛けてください。また、うがい・手洗いも推奨されますので、予防には気をつけましょう。

11月は、「ナイチンゲール看護」などの勉強会を行う予定です。

ホームページの管理者ブログでも公開中です。

(河合・管理者看護師)



スタッフのほっと一息

皆さん、食欲の秋をどうお過ごしでしょうか？今回は会社から車で5分の「ステーキ 匠」さんへ行ってきました！黒毛和牛ステーキランチが980円！小さいお肉かと思いきや、予想をはるかに上回る大きさと、子供でも食べやすいぐらいの柔らかさで絶品でした！そのままでも十分美味しいのですが、わさび醤油や自分で削る岩塩もお肉の甘味を引き立たせてくれるのでオススメです！お肉以外もサラダや付け合わせの野菜もしっかりついているのでバランスよく食べられます。お肉好きの方、ぜひご感想お聞かせください！そしてお近くにお越しの際は、ぜひステーションにお立ち寄り下さい。

一緒に食べ物談義をしませんか？（笑）

皆様の情報もお待ちしております。（三宅・看護師）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話メールをお待ちしております
勉強会資料希望の方は無料で配布致します。ホームページからもお問い合わせできます



事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3

TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

HP <http://www.chubu-med.com>

