



新型コロナウイルス感染症の療養終了後も続く後遺症

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き 罹患後症状のマネジメント 暫定版より、特に**労作後の症状悪化**

（Post-exertional symptom exacerbation ; **PESE**）がみられる場合には、運動療法の実施は避け、活動量や環境の調整を注意深く実施する。運動後の酸素化の低下、心機能障害等の危険因子が除外できる場合、呼吸器症状を中心とした運動耐容能の低下に対しては自主トレーニングを中心としたプログラムの有効性が示されている。罹患後症状としてみられる息切れや筋力低下に対しては、有酸素運動、呼吸練習、下肢筋力増強、バランス練習、日常生活指導などのリハビリテーションの実施が推奨されている。呼吸法の指導と有酸素運動、下肢筋力増強の組み合わせを中心とした運動指導が、運動耐容能および筋力の改善に効果的であったことが報告されている。COVID-19 の遷延する倦怠感への対応として、運動負荷は個々の症状に合わせて徐々に増やしていくこと、過労を防ぐために日々の活動内容の調整を行うこと、規則正しい栄養補給と水分摂取、関連する医学的な問題（疼痛、睡眠障害、気分障害など）が存在する場合はその治療を行うこと、が推奨されている。

罹患後にもこのような症状に苦しんでおられる方は多くいます。我慢せずに私たちやかかりつけ医にご相談ください。

（熊澤・理学療法士）



新型コロナウイルス感染症 療養後も続く症状について（いわゆる後遺症）

新型コロナウイルス感染症は感染時の症状の有無や年代に関わらず、回復した後も、後遺症として様々な症状がみられる場合があります。

<p>だるさ</p> <p>「だるい」「疲れやすい」といった軽い症状から、「体が鉛のように重く感じる」といった強い症状まで様々な症例があります。</p>	<p>息苦しさ</p> <p>呼吸困難などの呼吸器症状が持続し、中には息苦しさで日常生活に支障をきたす場合もあります。</p>
<p>味覚・嗅覚障害</p> <p>「味がわからない」「においがわからない」といった症状が、療養後も続く場合があります。</p>	<p>せき</p> <p>激しいせきが療養後も続く場合があります。</p>
<p>発熱</p> <p>一般的な発熱や、長期間にわたる「微熱」が続く場合があります。</p>	<p>抜け毛</p> <p>感染期間中に抜け毛が現れ、療養が終了した後も継続する場合があります。</p>

回復後も症状が続く場合・・・

新型コロナウイルス感染症の後遺症は、重症化する恐れもあります。悪化を予防するため、激しい運動や無理な活動は避けてください。



看護師 Quiz みちくさ



6月になり梅雨の季節になりました。ジメジメ気分を、なぞなぞを解いて、スッキリ気分にしましょ♪

第1問

色んなお医者さん10人が100メートル走をしました。さて、1番遅かったのは誰でしょう？

- ① 歯科医 ② 外科医 ③ 獣医

第2問

メロン、スイカ、リンゴ、ブドウ。この4つの言葉と同じ仲間は何でしょう？

- ① 手品 ② 手相 ③ 手本

第3問

名古屋16区の中で、どんな難解なクイズでも正解する区民が住んでいるのは何区でしょう？

（三宅・管理者・看護師）



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** （ご本人とご家族のこ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）



中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048
 名古屋市中山区小幡南三丁目17-31
 カーサ・ルーチェB-3
 TEL 052-792-9802
 FAX 052-792-9803
 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り

ランドセル

今月のスタッフ便りは「ランドセル」のお話です。息子も今年の4月で保育園の年長さんになりました。保育園の生活にも慣れお兄さんの顔を見せてくれるようになって喜びを感じていたのも束の間です。「僕ね、ランドセルは黒にする!!」と帰宅早々に満面の笑みで教えてくれました。皆さん、ご存じでしょうか。最近のランドセルは入学の約1年前から争奪戦が始まるのです。そして目に毒とも思えるランドセルのカタログを保育園から持って帰ってきちゃうのです。世間の流れに疎い私なので正直こんなに早く購入するのかと一瞬焦りました。一方、当の本人は目を輝かせて「**いいランドセルを買いに行くの**」と迫ってきます。焦る親、期待でウキウキの息子。

えらいこっちゃです。持って帰ってきたランドセルのカタログを見ると色とりどりに種類があり、背中のクッションや肩紐、鞆自体の軽さとそれぞれの会社がこれでもかとアピール合戦になっていました。そしてお値段も様々。いざ、下見と称して先日実物を見に行ってみました。某変身ヒーローが大好きな息子は真っ先に黒地に赤のラインが入ったランドセルを見て「**コレがいい!!!**」と即決。が、親の私は「即決?もう少し無難なものを選ばないのか!？」と仰天。息子が使うランドセルですが親としては口を出したくなってしまう。お気に入りのランドセルが見つかるまではまだまだ息子とのお買い物の旅は続きそうです。

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息

数多くあるパン屋さんの中から今回は長久手市にあるパン屋さんをご紹介します。

スペインの職人さんがスペイン製の石窯を使って外はカリッと中はモチツとした食感が楽しめるパンを提供しています。お店の名前は「**アバンセ**」と言います。名物と言えば「**長久手カレーパン**」3種類のカレー粉をブレンドとしたルーにじっくり煮込んだ牛肉をたっ

ぷり入れたオリジナル商品です。一個170円とお財布に優しい価格です。一度足を運んでいただいても悪くない自信のある商品です。きっと大満足されると思います。

この5月にリニューアルしたので一層、店の雰囲気が変わって最高気分を味わって下さい。

(大西・看護師)



乾燥肌のボディケア



皆さんは、布団に入ると皮膚が痒くなる、痒いところを掻きすぎて赤くなっている、という経験はありませんか?それは、**乾燥肌**が原因かもしれません。乾燥肌を放っておくと角質層が剥がれてバリア機能が低下します。

そこにアレルギーや刺激物質が入り込み、痒みを引き起こすのです。更に痒みのために引っ掻くという悪循環に陥ってしまいます。乾燥肌が悪化して、皮膚疾患になる前に、正しい保湿ケアで予防しましょう。

(乾燥肌のボディケア方法)

① 洗う

ナイロンタオルやアカスリタオルで強く擦るのは禁物です。綿のタオルなど、柔らかい素材のもので身体を洗いましょう。手のひらで優しく撫でるだけでもOKです。石鹸やボディソープは低刺激のものを選ぶようにしましょう。

② つかる

湯船につかると、血行が良くなり、全身リラックスの効果があります。厚いお湯や長風呂は体温を上げてしまい、痒みを増強させ、大切な皮脂を落とすすぎてしまいます。お湯の温度はぬるめ(38度~40度)で、つかるのは10分程度にしましょう。

③ 塗る

お風呂上がりには肌細胞が水分を含み柔らかくなり、浸透・吸収力が高まっているので保湿に最適なタイミングです。油性成分配合の保湿剤をしっかり塗りましょう。

(中村・看護師)



私の18のビリーフ 14 健康管理



季節の変わり目で気温の寒暖差もあり、体調管理をすることは大切です。忙しい、運動は苦手という人にも普段から出来る事を見つけてやれるといいですね。弊社では事務所の椅子を**バランスボール**に換えてみました。

初めは慣れなくて仕事に集中できない等ありましたが、今はスタッフが揃って使用しています。食事や睡眠についても会話の話題にでてるほど意識が高まっています。今後も継続していけるよう頑張っていきたいです。

(熊澤真・専務)

