



季節性インフルエンザ Q&A



今年もあと 1 ヶ月となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年はインフルエンザの流行がとても早く 10 月中旬には我が子の通う中学校では学級閉鎖ではなく、なんと！学年閉鎖！しかも 2 学年閉鎖になるという異常事態でした。

訪問時にインフルエンザ予防接種を希望されているか、接種お済みかどうか確認しています。予防接種は、感染を完全に阻止する効果はありませんが、発病の予防や、発病後の重症化や死亡を予防することに一定の効果があるとされています。まだ間に合います！悩まれている方、ぜひ主治医の先生や看護師にご相談下さい。



季節性インフルエンザ Q&A

Q1.潜伏期間は？

1 日から 3 日間ほどです。

Q2.主な症状は？

発熱（通常 38 度以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛など

Q3.ワクチンの効果は？ 高齢者では 34 から 55 パーセントの発病を阻止し、82 パーセントの死亡を阻止する効果があったと報告されています。一般的に、ワクチンの効き目は接種後 1 か月でピークとなり、効果は 5 か月間続くとされており、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

Q4.感染予防対策は？

感染対策と言えば、やはり！！手洗い、うがい、咳エチケット（不織布マスク着用）、人混みを避ける。

Q5.今季、すでにインフルエンザ A 型に感染。2 回目は感染しない？

一定の免疫はありますが再度感染することもあります。今後インフルエンザ B 型が流行すると考えられており、できれば予防接種をおすすめします。

(三宅・管理者・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

中部メディカル新聞 第 127 号 (2023 年 12 月) 発行日/2023 年 11 月 30 日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



○に当てはまる共通の漢字は何でしょう。小学校 3.4 年生で習う漢字です。

- ① 天○ 青○
○白 ○耳
- ② 対○ 先○
○定 ○心
- ③ 道○ ○調
○位 筆○

(隅原・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
名古屋市守山区小幡南三丁目 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

新人スタッフ紹介

はじめまして。11月より中部メディカル訪問看護ステーションに入職しました。**浦上 加珠巳(うらかみ かずみ)**です。岐阜県瑞浪市で生まれ育ち、大学卒業後は岐阜市で看護師をしていました。結婚、出産を期に愛知県春日井市に引っ越し、現在は1歳と2歳の子供がいます。訪問看護は未経験ですが、学生の頃から訪問看護の分野に興味があり、今回中部メディカル訪問看護ステーションで働かせていただくことになりました。

大学生の頃からジャズベースを弾いており、今でもたまにバンドメンバーと一緒に

デイサービスなどで慰問演奏を行うことがあります。音楽は世代を超えてたくさんの方と交流ができるので大好きです。皆様はどのような音楽がお好みでしょうか？もしよければ是非教えてください。色んな方とお話するのが好きなので体調面など含めどんな小さなことでもお話いただくと嬉しいです。

皆さまにご自宅で自分らしく過ごしていただけるように、微力ではありますがお役に立てるよう頑張りますのでこれからよろしくお願いたします！

(浦上・看護師)



スタッフのほっと一息

今月はタカノフーズのおかめ納豆シリーズから【**わさび納豆**】をご紹介します。

テレビ番組で俳優の方が「ご飯のおとも」として紹介されていた食品です。本わさびではなく西洋わさびが入っており、わさび独特の鼻を抜ける刺激はありますが、納豆と混ぜると良い具合にマイルドになり、お米と合うのはもちろん、そのままでも、お酒のアテとしても美味し

く頂けました。スーパーに売っているのですが、テレビ放送の直後だったためか、私が行った時は残り1つでした。ぜひ皆さんも買い物に行った際にチェックしてみてください！



(原田・看護師)



口腔ケア



皆さんは、毎日歯磨きがしっかり出来ていますか？

歯磨きやうがいなどで、口の中を清潔に保つこと、口の状態や機能に関するケアの事を「**口腔ケア**」と言います。

飲み込む機能の低下した高齢者では、睡眠中に知らぬ間に咽せてしまう「**不顕性の誤嚥**」を起こし、その際唾液と共に口腔内の細菌も同時に誤嚥するため**誤嚥性肺炎**を引き起こしやすいとも言われています。特に要介護高齢者は複数の病気を持っている事が多く、栄養状態も良くないことから、誤嚥性肺炎などの感染症は重症化しやすい状態にあります。肺炎といえば、日本の死因4位を占めており、特に65歳以上の方の肺炎の約7割は誤嚥性肺炎です。

口腔内の細菌を減少させるためには、口腔ケアが有効であり、ブラッシングにより歯肉や舌に知覚刺激を与える事が良い影響を与えます。面倒だといった重要視しない歯磨きは、健康を守るために重要です。皆さんもこの機会に一度自分の歯の清潔について考えてみてくださいね。



(中村・看護師)



私の18のビリーフ7運転



私達は毎日運転をしますので、毎朝体温チェックと同時にアルコールチェックを報告してから出勤しています。

今月からアルコールチェックは検知器を使用することが義務づけとなりましたので、より意識を高

めて行っていきます。

年の瀬で気忙しくなりますが、法令法規を厳守してドライバーのお手本となる運転に心がけていきたいです。

(熊澤真・専務)

