

医療福祉情報

令和二年三月百六十五号

徳耀会 ゆとりあ

発行

歯科コラム

新型コロナウイルス

内科 大案先生

中国湖北省武漢市を中心に令和元年十二月以降、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告され世界各国でも報告されています。感染源は武漢市の市場の野生動物の可能性等が言われていますが不明です。

感染経路はウイルスに感染された環境に接触することによる接触感染、患者と濃厚に接触することによる接触感染が考えられます。ヒトからヒトへの感染も報告されておりますが感染の程度は不明です。

潜伏期間は最大で十四日程度、WHOでは十日以内と発表しています。診断の検査は患者の咽頭ぬぐい液や痰を材料として遺伝子増幅法等を行います。

治療は有効な抗ウイルス薬等がないため対症療法が行われます。予防は一般的な衛生対策としてのエチケットや手洗いなどです。またなお湖北省武漢市に滞在歴があった方や新型コロナウイルス感染症の方と接触し咳・熱などの症状がある方は事前に保健所や医療機関に連絡の上マスクを着用し受診してください。

自分ができること

心療内科 浦井先生

世間では新型コロナウイルスによる肺炎について、連日恐怖を与えているような情報が広まっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この未知のウイルスについての情報はテレビなどのメディアで様々な言われていますが、その正体が少しずつ分かってきていますが不安な日々をお過ごしのことかと思えます。

日々、沢山の情報が入ってきて不安に押しつぶされそうになり、それは医療従事者の私であっても同じだったりします。が、よくよく考えてみると一つのことに気づきます。つまり、人間は結局のところ、又は自分のできることでしかない。それ以外の人を信じて任せるしかないということ。この場合、百分ができることは手洗いを丁寧にしたり、咳エチケットを守ったり、人が集まる場所を避けることです。一方でこの恐ろしい病気の致死率がどれくらいで、重症化率がどれくらいでといったことはいくら論文を読んでも医学的知識がないと百分ができることにはなりません。

から、実はそこはもう人を信じて任せるしかありません。それが、それしかないので。では、それにも関わらずどうして私たちがこれほど怖い思いをするのでしょうか？

正しく怖がる。とはどういうことを意味するの。それについて次回ゆとりあ通信で考えてみたいと思います。

適切な運動の仕方

松岡理学療法士

冬も終わりにさしかかり暖かい日も少しずつ増えてきました。それに合わせてお出かけする日も増えてきたのではないのでしょうか？健康のために散歩をする機会も増えてきたのではないのでしょうか？そこで効果的になるような歩き方を紹介します。

歩く時、やはり速さになるのが距離であったり歩く気さはどれくらいのこともあると思います。

そこで僕がおすすすめしたいのは、いつも歩くより少しだけ早く歩くということです。それにより、より効果的に歩けると運動することが可能だと思えます。また距離に関しては「自身の体感で少し疲れた」と感じるところがちょうどいいと思います。

運動に置いて大切なのは適度なキツさと継続だと思います。疲れやすくなってきたりすると外に出ることが億劫になり運動する習慣が減ってきます。そんな時だからこそ運動することが大切だと思います。この機会にぜひいかががでしうか？

口腔ケアの必要性

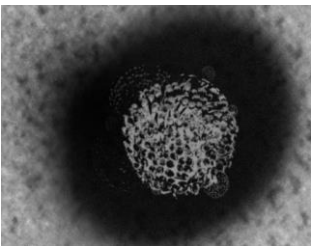
小山歯科衛生士

口は食べ物の入り口だけでなく、細菌やウイルスの入り口にもなります。介護施設で高齢者を対象に、歯科医師や歯科衛生士が専門的な口腔ケア、口腔清掃や清掃の指導を実施したところ、通常の口腔洗浄だけを施した施設に比べ、予防接種の有無に関わらずインフルエンザの発症が十分の二に抑えられた、という報告があります。

このように口腔ケアは虫歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防や、全身の健康を守るためにもとても大切です。

それだけでなく、おいしく食事が食べられ、会話を楽しくすることは、その方らしい生活を送り続ける生きがいにもなります。

新型コロナウイルスによるニュースが相次いでいます。が、体調管理に気を付けるとともに、口腔内環境も整えましょう。



食中毒

田邊看護師

わが国では毎年様々な食中毒が発生しています。暖かくなるころには黄色ブドウ球菌食中毒が発生しやすくこの菌は熱に強く百度くらいでは死滅できません。おでこ、にきびなどの化膿したところや皮膚の傷から侵入して化膿を起す原因菌です。予防法を知り食中毒を防ぎましょう。

- 潜伏期間！一時間～五時間
- 症状！激しい嘔吐・腹痛・下痢・発熱は少ない
- 原因食品！にぎりめし・弁当・クレープ・和菓子など(手指から感染)
- 予防法！①手指洗浄・消毒は十分
- 必要時ゴム手袋を使用③にぎりめしを作る時はラップで包むようにして握る。

榎本施設長より

節分は「季節を分ける」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれ前日は冬から春に変わる一年の始まりの重要な日とされ、現在ではこの日を節分とするようになりました。節分の変わり目の邪気を祓うため豆まきをしたり恵方巻を食べたりします。GHでも同様に手づくり恵方巻を利用者総出で作り召し上がりしました。皆様「おいしい」と言って召し上がりました。豆まきには甘納豆を久しぶりに食べたと話してくださいました。

福茶には大豆や梅干し、昆布にお茶か、お湯を注いだもので元日や節分などに健康長寿、無病息災などを願って飲む縁起物です。昆布は喜ぶ。梅干しはおめでたい松竹梅の梅、豆はまめめしく働くという意味が込められています。年の数や都市の数より一つ多く豆を食べる習わしがあります。今年も体温まる福茶を飲んではいかががでしょうか。

追伸：GHゆとりあに来訪時におかれましては一階クリニックにて体温検査、アルコール消毒、マスクを着用してください。今後ともご支援・ご協力お願い申し上げます。

前田介護士より

まだまだ寒い日が続きますが、もうすぐ春がやってきました。また桜の花を皆様と一緒に見に行くのが待ち遠しいですが、新型コロナウイルス肺炎が2019年12月以降中国湖北省武漢市を中心に発生しコロナウイルスによる肺炎患者が拡大を続けると、ゆとりあにも飛び火するかもしれません。感染リスクが高いのは高齢者や持病を持つ人です。手洗い・うがい・消毒などを対策・予防をしっかりしたいと思います。そして花見の時期になったら終息し皆様と花見を楽しみたいと心から思います。



医療法人社団 徳耀会
グループホーム ゆとりあ
120-0003 足立区東線瀬3-13-11
http://www.tmh.jp/
Tel 03-5616-1094 fax 03-3605-1092