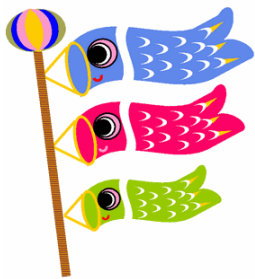


# オムソーリ通信



NEWS LETTER

看護師 兵頭 春美です！ 看護師1名が新たに仲間に加わりました！！



4月より入職しました  
看護師の兵頭春美です。  
これまでは、都内の病院の脳神経外科、小児科、NICUで経験を積んできました。  
訪問時間を通して、安心して頂けるように、そして、訪問を楽しみに待っていただけるように努めていきます。  
宜しくお願いいたします。

## コロナに負けない！

この時期はご家族が発熱すると新型コロナウイルスを疑うこともあると思われます。ご家族にコロナの疑いがある場合は以下の対策を取りましょう。

- 1.感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 2.感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする
- 3.できるだけ全員がマスクを使用する
- 4.小まめにうがい・手洗いをする
- 5.日中はできるだけ換気をする。
- 6.取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 7.汚れたりネン、衣服を洗濯する
- 8.ゴミは密閉して捨てる

特に上記の消毒に関してはアルコールより熱水や塩素系漂白剤が有効です。(使用時は手袋を使いましょう)



下表は塩素系漂白剤の一例です。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

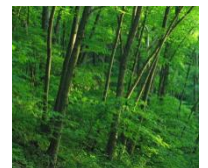
厚生省ホームページより

## 【今月のアロマ】

～ガンやウイルスから身を守るために役立つアロマ～

### 《ヒノキ》

学名 Chamaecyparis obtusa



全身をパトロールして、がん細胞やウイルスに感染した細胞を見つけ次第攻撃してくれるリンパ球のNK細胞。今の時期、私達の身を守るためにはとても重要な機能です。このNK細胞を活性化させるのに、役に立つのが「**ヒノキの精油**」です。

以下のような研究報告があります。  
都内で働く30～60代の男性を対象に、ホテルに3日間宿泊してもらい、その間宿泊室にヒノキの香りを拡散させました。実験の前後では血液採取を行い、NK活性を調べました。すると、滞在前に比べて滞後は優位にNK活性が上昇していたそうです。  
(※NK活性: NK細胞の強さで、免疫力の指標のひとつ)

今の次期だと、ヒノキ精油の香りを嗅ぐ方法としては、**マスクの内側に1～2滴ほど垂らす**のがおすすめです♪

マスク生活が続いていますが、香りがあるとまた全然快適さが違いますので、是非試してみてください!(^^)!

ヒノキ精油のおススメ購入サイト  
【Mont Saint Michel】  
<https://www.aromastore.jp/>

今回も体温について考えますが特に、私たちが対象にしている**高齢者の体温**の特徴と注意点について考えていきます。

## ・平均の体温下がる

50歳以下の人と65歳以上の高齢者の腋窩温を測ると、高齢者は50歳以下より0.2℃以上低くなっています。**若いころの平熱と現在の自分の平熱とは違っている可能性があります。**

→**対策**:ときどき、体調のいいときに体温を測り、自分の平熱を確認しておきましょう。

## ・体温調節機能が低下する

高齢者では暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなります。また、暑いと皮膚の血流が増えて体内の熱を逃がそうとするはずですが、高齢者の場合、暑くても皮膚の血流量が増えにくくなります。逆に寒くても皮膚の血流量があまり減らないため、体内の熱を逃がしてしまい、体を冷やしやすくなります。そのため**熱中症や老人性低体温症になりやすくなります。**

→**対策**:熱中症の予防のために十分な水分補給を行きましょう。

また、体温調整機能が低下しているため、屋内でエアコンをこまめに使用し、外出時は若年者以上に服装には十分気をつけましょう。



## ・病気のとき発熱の程度が弱くなる

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかると発熱しますが、高齢者の場合、発熱の程度が若い人より弱いケースがよくみられます。そのため熱が出たときは重症であることもあります。高齢者の発熱は、感染症の場合でも肺炎に進行していたり、尿路感染症であったりということも、よくみられます。

→**対策**:周りの人がふだんから体温に注意を払い、顔色や動作にも気をつけてあげる必要があります。

**現在は新型コロナウイルスが流行しています。自分の命、大切な人の命を守るため、毎日、体温測定などの体調管理を行きましょう。特に高齢者の方に関しては上記のことを注意して測定しましょう。**

### 【編集後記】

みなさまこんにちは！理学療法士の廣田です。

新型コロナウイルスはいつになったら収束するのか…

そんな中、時折『アフターコロナ』という言葉を見るようになりました。現在、コロナの影響で在宅勤務など生活様式が異なっていますが、コロナが落ち着いても、在宅勤務の方は増えるといわれています。医療の現場でも、現在、病院受診せずに電話での問診、FAXによる処方箋のやり取りなどがされています。今回のコロナを機に色々な生活が見直され大きく変わり、在宅医療・介護も影響しそうです。

何はともあれ、まずは、個々ができることをしっかりし、コロナに万全な対策をとっていきましょう！！

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部