



## インフルエンザ

巷ではコロナウイルスが流行っていますが、この時期はインフルエンザウイルスの流行期でもあるのでインフルエンザについて考えていきたいと思います。

### ●なぜインフルエンザの流行は12月～3月？

インフルエンザウイルスは、飛沫感染や接触感染により感染します。また、ウイルスが活動しやすい環境は、**5～11℃前後**、**湿度40%以下**ということが分かっています。加えて、私たちも寒い時期は体温を保つため血管が収縮し、気道粘膜の血流も悪くなり繊毛運動の働きが低下するため、インフルエンザに感染しやすくなっています。

### ●インフルエンザは感染力が強い

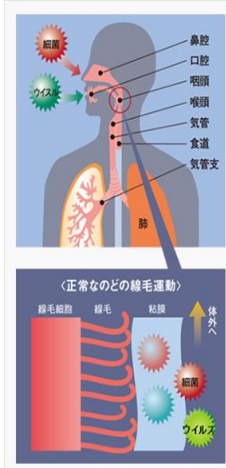
インフルエンザは感染力が強く、体内に入った**1個のウイルスが24時間後には100万個**に増えると言われていています。これに対し、インフルエンザ治療薬は、ウイルスそのものの除去が目的ではなく、増殖を抑制することが目的となっているため発症後**48時間以内**に投与しなければ十分な効果が得られないようです。

### ●日常生活の中でできる予防法

- ・十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- ・室内の湿度を**50～60%**を保てるようにしましょう。
- ・外から帰ってきたときには**手洗い、うがい**を心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で**手を消毒**するのも効果的です。

### ●感染してしまった場合の治療法

- ・**一般療法**…安静にして睡眠と栄養に加え、水分を十分にとりましょう。
- ・**薬物療法**…抗ウイルス薬を使用します。発病後48時間以内に服用しましょう。
- ・**対症療法**…発熱、関節痛には鎮痛解熱剤、鼻水・くしゃみには抗ヒスタミン剤などなど



参考：LIONホームページ



※薬物・対症療法は医師の指導の下で慎重に治療をする必要があります。

## 【今月のアロマ】

### むくみにおススメのアロマ

《ジュニパーベリー》  
学名Juniperus communis  
(ジュニペラス コムニス)



寒の入りをし、寒さがより一層厳しい時期となりましたね。今月のアロマは、血行を促し、むくみに効果的なジュニパーベリーです。ジュニパーベリーは、洋酒のジンの香り付けに使われていて、「飲むアロマ」として酒屋さんの棚で見かけることもあります。森林のようなスーツとした香りです。

### ～足湯でスツキリ～

洗面器や足浴用のバケツにお湯を張り、塩大さじ1と精油1～2滴を混ぜたものを入れ、かき混ぜます。そこに足を浸して温めます。

全身の血行が促され、むくみの改善や体の温め効果があります

おススメの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

## コロナに負けない！

新型コロナウイルスは収まる気配はなく、先日、緊急事態宣言も出されました。今後、さらに感染者が身近に出ることが予想されます。今回はご存知の方が多いと思いますが**濃厚接触者の定義**について確認していきます。ポイントは対象時期の感染者との距離の近さ、時間の長さです。

○**対象期間**:感染者が発症した**2日前から入院等をした日まで**です。発症は発熱だけでなく、咳、味覚障害などの症状が生じた時点を指します。

○**距離の近さ・時間の長さ**:

- ・必要な感染予防策をせずに手で触れること
- ・対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で**15分以上接触**があった場合

上記の条件を満たす濃厚接触者となります。

※ただし、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なるとされています。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして**保健所**が判断するそうです。

判断は保健所ですが、保健所の判断前に上記基準を元に予測して、一刻も早い対応が必要そうです。

参考:厚生労働省ホームページ

## 【空き状況について】

- ・看護:何かありましたら、お気軽に連絡宜しくお願い致します。
- ・リハビリテーション:

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。



## 【ステップアップ】

先日初めて、利用者様の痰の吸引を実施させて頂きました。リハビリスタッフが痰の吸引をする際には、病院でも、在宅でも、「**介護職員等によるたんの吸引等の実施のための研修**」の講習を受けた者から指導を受けなければ実施することが出来ません。今回は当ステーションに在籍する、上記の講習の修了書を持つ看護師に指導を受け、実施することができました。

リハビリスタッフが痰の吸引できると、排痰ドレナージ(姿勢などを変え、排痰を促す)と合わせ、有効な呼吸リハビリをすることが可能なので、今後、指導受けながら、リハビリでも積極的に吸引し、より有効なサービスが提供できるように心がけます。

### 【編集後記】

こんにちは。リハビリの廣田です！今年も残すところ一か月を切りました。2020年の流行語は本来であれば、【東京オリンピック】関連が中心だったのでしょうか、、「3密」を中心とした、【コロナ】関連のワードが大半を占めました。来年の流行語には「脱コロナ」「かいふく」など、コロナ関連でもポジティブなものが入ってくることを願います。

来年も皆さんで良い年にしましょう！！良いお年を！！

## 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