

感染症と口腔ケア

冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。

空気が乾燥することで、ウイルスの水分も蒸発して空気中に漂いやすく乾燥を好むので、ウイルスの感染力そのものも強まります。さらに、空気が乾燥していると、くしゃみやせきの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなることで、感染が広がり、感染のスピードも速まります。

人ののどや鼻の中は粘液で適度に湿っていてウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしていますが、冬はのどや鼻の粘膜が乾燥して傷むため、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。

歯垢や歯石、舌苔などがあって口の中が汚れていると細菌が増殖するので、口腔ケアで口の中を清潔にしておくことも、感染症予防になります。



口腔ケアのポイント



寝ている間は唾液が減る為、自浄作用が低下し、口腔内細菌が増殖する絶好の時間帯です。毎食後の歯磨きは口腔ケアに欠かせないことですが、それが難しいという方は、夕食後か寝る前だけでも歯磨きをするように心がけましょう。

口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になると、ストレスや薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなります。内服薬によっては唾液の分泌量を抑える作用があるものもあります。

こまめに水分摂取をしたり、うがい等を行うことで乾燥の予防ができます。



参考：日本口腔保健協会HP

【今月のアロマ情報】～訪問看護ではアロマをどのように取り入れているの？～

① 足湯

アロマオイルを垂らしたお湯に足を浸けて頂きます。アロマの成分を活かして、足のむくみの改善や保温、保湿、リラクゼーションに期待が出来ます

② アロママッサージ

アロマオイルを使って手や足のマッサージを行います。優しく体に触れたり、香りを嗅ぐことで、精神的な安定や自律神経を整えることに繋がりが、様々な症状の緩和に期待ができます

③ 爪ケア

爪切りと共にアロマオイルで爪をきれいにします。日々のケアで見違えるほどきれいになります

爪白癬の予防

血行の促進、保温、保湿

認知症、がん終末期などの精神的ケア

むくみ、拘縮、便秘、乾燥などの症状緩和のケア



オムソーリ通信

vol.80
2024.1.1

あけましておめでとうございます

NEWS LETTER

【ピックアップ】

冬のスキンケア

冬は空気の乾燥や暖房器具の使用により乾燥がすすみます。湿度50%以下になると肌の乾燥が始まります。乾燥した状態が続くと痒みや赤みが出て皮膚トラブルを起こしやすくなります。冬のスキンケアは保湿が大切です。



写真1: 皮膚の乾燥
バリア機能が低下することにより体内の水分が保持できず乾燥する。

加齢により新陳代謝が低下すると

皮膚の弾力性が低下したり、皮膚が薄くなったりします。さらに表面が平坦化して光沢を帯びることもあります(写真1)。このような脆弱な皮膚は傷ができやすく(写真2)、できてしまうと治りにくいこともあります。



写真2: 皮膚の裂傷
打撲によって生じた皮膚の裂傷(ずれや摩擦で生じた裂傷をスキン-テアという)。

保湿ケアで重要なことは、**毎日継続したケアの実践**です。保湿クリームは少し足りないと思うくらいが適量です。

つけすぎは皮膚汚染の原因になりますので注意しましょう。

また、スキン-テア予防には、1日2回保湿クリームを用いることでスキン-テアの発症率が半分になったという研究報告もあります。日頃からアームカバー、レッグウォーマーなどを活用して、皮膚を保護するケアも必要です。



<写真1>
皮野、皮溝の平坦化、粗造化



<写真2>
皮野、皮溝が明らか



参考: 持田ヘルスケア

空きあります！

申し訳ありません。数ヶ月前、枠が一杯でリハなどでお断りさせて頂きましたが、現在は空きがあります。看護、リハともに介入可能です。お気軽にご連絡下さい。

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)

住所: 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