

# こんにちは



平成19年2月号

2月になると、節分・立春を迎え、暦の上では春になります。

今年は暖冬ということですが、まだまだ寒い日が続きますね。

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆パソコンからステーションの様子が見ることができます。ぜひご覧下さい。

<http://www.yokohama.kanagawa.mes.or.jp/ward/tsuzuki>

## 節分・恵方巻について

節分(せつぶん)とは、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを指すそうです。特に、立春の前日(2月3日ごろ)のことを指す場合が一般的なようで、節分とは「季節を分ける」ことを意味しているとのことです。

ここ数年、節分の季節になると、町でよく見かけるようになった「恵方巻」をみなさんご存知ですか？恵方巻とは、節分に食べる太巻き寿司のことで、節分の夜にその年の恵方(歳徳神の在する方位)に向かって、太巻き寿司を丸かぶりして無言で食べます。恵方巻の起源は、江戸時代末期から明治時代初期にかけて、大阪・船場の商人による商売繁盛の祈願事として始まったなど、いろいろな説があるそうです。その他にも、無病息災、願い事が叶う、その年必ず幸運が訪れる、厄落とし等の意味があります。今年の恵方は北北西です。皆さんも今年の節分にぜひ試してみませんか？



# こんにちは



平成19年2月号

2月になると、節分・立春を迎え、暦の上では春になります。

今年は暖冬ということですが、まだまだ寒い日が続きますね。

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-910-6506

☆パソコンからステーションの様子が見ることができます。ぜひご覧下さい。

<http://www.yokohama.kanagawa.mes.or.jp/ward/tsuzuki>

## 節分・恵方巻について

節分(せつぶん)とは、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを指すそうです。特に、立春の前日(2月3日ごろ)のことを指す場合が一般的なようで、節分とは「季節を分ける」ことを意味しているとのことです。

ここ数年、節分の季節になると、町でよく見かけるようになった「恵方巻」をみなさんご存知ですか？恵方巻とは、節分に食べる太巻き寿司のことで、節分の夜にその年の恵方(歳徳神の在する方位)に向かって、太巻き寿司を丸かぶりして無言で食べます。恵方巻の起源は、江戸時代末期から明治時代初期にかけて、大阪・船場の商人による商売繁盛の祈願事として始まったなど、いろいろな説があるそうです。その他にも、無病息災、願い事が叶う、その年必ず幸運が訪れる、厄落とし等の意味があります。今年の恵方は北北西です。皆さんも今年の節分にぜひ試してみませんか？



最近、インフルエンザが流行しはじめたようです。皆さんは、なにか予防方法をお試しですか？ワクチンの接種は一般的ですが、それ以外の方法を調べて見ました。元気に冬を乗り越えるためにも、ぜひご活用ください。

## ◎日常生活でできる予防方法◎

- ① 栄養と休養を十分取る・・・体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② 人ごみを避ける・・・病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ③ 適度な温度、湿度を保つ・・・ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度と湿度を保ちましょう。
- ④ 外出後の手洗いとうがいの励行・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ⑤ マスクを着用する・・・咳やくしゃみから飛沫感染することがあります。罹患した人は他人に感染させるのを防ぐために『エチケットマスク』をしましょう。罹患していない人も、人ごみにでる時は予防のためにマスクをすることをお勧めします。

## ◎驚きの新予防方法◎

歯をよく磨くと、インフルエンザの発症率が10分の1になるという研究結果があります。実は、歯をよく磨かないと口の中に溜まりやすい「歯周病菌」には、プロテアーゼという酵素があり、それが、インフルエンザ・ウイルスの外側に作用することで、中の遺伝子情報が外に出てきて、ウイルスの増殖を促すことになるのだそうです。少し専門的で難しいですが、研究では、歯科衛生士などに歯をよく磨いて貰うと、インフルエンザの発症率が約10分の1にまで低下することがわかったそうです。うがいもあわせて行なうとより効果的だとか。毎日の生活の中で、出来ることから予防していくことが大切ですね。



## 長い間、お世話になりました。

在職中は、大変お世話になりました。  
ありがとうございました。  
皆様の御多幸を心よりお祈りいたします。

ヘルパー 宮川 朝子



この度、7年近くお世話になったステーションを退職することになりました。面識こそありませんでしたが、電話やスタッフを介し、ご利用者様には「在宅ケア」において同じ方向を見て一緒に歩むことで心を成長させていただきました。この場をかりて御礼申し上げます。 事務 後藤 嘉子



## 新任スタッフ紹介

12月より入職させて頂きました神山です。以前は病院で10年程勤務していました。今回訪問看護師としてお世話になる事になり、色々と御指導頂きながら頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひします。  
看護師 神山 昌代

## 編集後記

今回は季節柄、節分やインフルエンザのお話を題材にしました。今年はインフルエンザのA型が流行っているらしく、私の家では私以外みんなインフルエンザにかかってしまいました。毎年スタッフは予防接種をうつののですが、やっぱりただ痛いだけではないんだなあ実感してしまいました。 根岸

