

# こ ん に ち は



平成24年 第2号

東北や北陸地方の大雪のことを思うと、寒い寒いと言っていると申し訳ない気がします。春はまだまだ遠いですね。

## なぜ、空気が乾燥すると風邪になりやすいのですか？

乾燥した空気の中では、ウイルスの活動が活発になります。また、のどや鼻などの**粘膜**が、乾燥すると炎症を起こし、ウイルスを防御する力が衰えてしまいます。こうしたことが重なり、乾燥すると風邪になりやすいと言われるわけです。

のどが湿っている場合、侵入してきたウイルスが痰として体外に排出されますが、のどが乾燥していると、ウイルスがそのままのど細胞に侵入して炎症を起こしてしまいます。

そのため、こまめに水分を摂り、お部屋の湿度などに気を付けることが、風邪の予防には大切です。



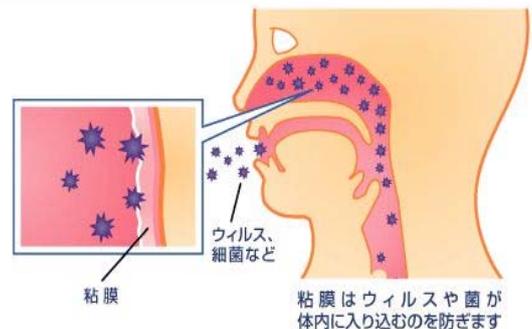
\* 部屋の温度が高くなると、ますます空気は乾燥します。  
部屋の温度を上げ過ぎないようにしましょう。

### ＝鼻粘膜の働き＝

粘膜面は血管が密集していて濡れているので、外から入ってくる空気を素早く体温近くまで温めて、加湿までしてくれます。

熱いラーメンを食べると鼻水が出るのは、湯気の熱を鼻水と一緒に逃がして、空気の温度を下げためです。

粘膜の働き



粘膜は、外部からの悪いもの、ウイルスなどをまず体内へ入れないようにガードします。

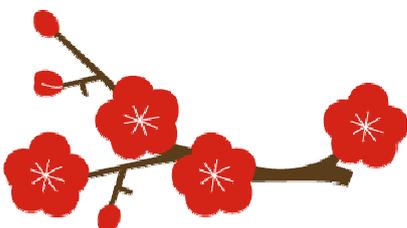
## 所得税の確定申告の時期になりました。(2月16日～3月15日)

自分や家族のために医療費を支払った場合は、確定申告で所得税の医療費控除が受けられます。介護保険の在宅サービスのうち、医療系サービスの利用料は、医療費控除の対象となります。

その他の介護のためにかかった費用も、条件を満たす物については、医療費控除の対象となるものもあります。

詳しくは、**税務署**にお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 都筑区・青葉区：緑税務署 TEL 045-972-7771  
宮前区：川崎北税務署 TEL 044-852-3221



## 1月の勉強会



訪問看護ステーションでは、自分達のケアを定期的に見直しています。今回は口腔ケアについての勉強会を行いました。

口腔内の様々な保湿剤が市販されているため、利用者様に勧める前に職員同士で試してみ、どのようなものを使いやすいかを検討しました。

毎日のケアの中で困っている事がありましたら、是非ご相談ください。

### 【目安箱】



ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

### 編集後記

巷ではインフルエンザが大流行です。早々に風邪を引いた身としては、緑茶党にわか変身し、カテキン力でどうにか冬を乗り切るつもりです。 (佐藤)



頭の体操にクロスワードパズルはいかがですか？

## クロスワードパズル

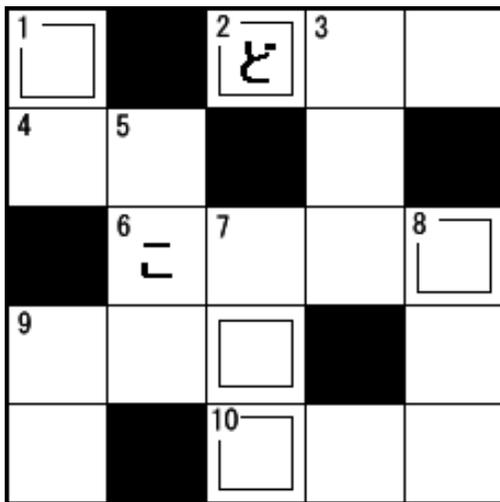


～タテのカギ～

1. この冬の寒さで、開花は遅いようです。
3. ○○○茶うがいで、風邪を予防しましょう。
5. 人々が集まる○○○の場。
7. 日本の伝統工芸に使われる天然の塗料です。
8. ○○○には体を温める効果があります。
9. ○○も1人ではうまからず。皆で食べたいですね。

～ヨコのカギ～

2. 固い地面にも穴を開けられます。まるでモグラ？
4. 自分の兄弟姉妹の子供（女の子）にあたります。
6. 食事の後は、○○○○ケアでお口をキレイに。
9. お風呂場の床は、とても滑りやすいので注意です。
10. 三寒○○○ 春の足音が聞こえてきます。



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	045-910-6327
	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
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。