

こ ん に ち は



平成29年 霜月号

「今年もインフルエンザの季節がやってきました」

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します



インフルエンザを予防する有効な方法として、厚生労働省では次の3つをあげています

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2まで減少することが期待できるとされています。



② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザに対して有効です。



③ 感染を広げないために、咳エチケットを心がけてください

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する飛沫によって感染します。咳エチケット（他人に向けてくしゃみをしない、咳やくしゃみが出る時はマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うこと）を心がけてください。

当法人では毎年、職員全員が予防接種を受けています。上記の3つを心がけ、インフルエンザに負けず、冬を元気に過ごしましょう！

☆感染管理についての勉強会をしました☆



「施設と在宅における感染管理」について昭和大学藤ヶ丘リハビリテーション病院の感染管理の認定看護師の方に講義をしていただきました。

一口に感染症といってもその感染経路は空気感染(結核)・飛沫感染(インフルエンザ)・接触感染(ノロウイルスや疥癬)など様々な経路がありそれぞれの特徴に応じた予防策が重要となるとのことでした。具体的な内容としては、①手洗い②手袋・マスクの着用③針刺し防止④医療廃棄物の取扱⑤安全な注射手技⑥咳エチケットなどが挙げられます。

普段のケアの中で訪問スタッフも日頃から感染対策については注意していますが、基本から施設や在宅それぞれにおける特徴を踏まえた対策について改めて確認することができました。



健康まめ知識

コーヒーのカフェインを気にする方もいると思いますが…
 諸説あるコーヒーの起源は、どれも「コーヒーは元気になる
 実!!」と伝えられています。今では実を煎じて世界共通の飲み物として愛飲されています。
 今回は、知っているようで知らない「カフェ・オ・レ」と「カフェ・ラッテ」と「カプチーノ」
 の違いをご紹介します。カフェ・オ・レとカフェ・ラッテは、見た目もよく似ていますが実は別
 物です。オ・レの「レ」と「ラッテ」はどちらもミルクの事を意味しますが、カフェ・オ・レはド
 リップコーヒーを使うのに対して、カフェ・ラッテはエスプレッソ・マシンで素早く抽出する
 非常に濃いコーヒーを使用します。じゃ～カプチーノは??というと、カプチーノ
 もエスプレッソ・マシンで抽出しますが、ラッテとはミルクが違います。
 ラッテにはスチームミルク(温めた牛乳)を入れるのに対し、カプチーノに
 はスチームミルクと泡立てたフォームミルクの 2 種類を使用します。ちな
 みにカプチーノにシナモンスティックを添えるのは日本独自の風習です。
 3 種類ともミルク入りコーヒーですが、風味も味も全く違ってきます。
 是非 元気になる飲み物、コーヒーを様々は飲み方で楽しんで下さい♪



☆ 10月のナーシングだより ☆

10 月は、終了者が 2 名で登録者は 16 名で
 した。暖かい日が続きましたので、近隣の
 紅葉は今一でしたが、ナーシングの玄関は
 紅葉とハロウィンで賑っていました。

10 月 31 日に「お口から始める健康づく
 り」というテーマで協力歯科医療機関の堀
 元隆司先生にお話をして頂きました。外部
 から 4 名の参加者を迎えることができ、た
 めになったと好評でした。

今後も、地域の皆様方にも参加していただ
 けるような企画を考えて参ります。

【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。

9 1 0 - 6 3 2 7 主任管理者 吉井

編集後記

毎回「健康まめ知識」の記事は編集係の
 訪問看護師さんが担当しています。私も毎
 回読んで健康維持に役立てていきたいと
 思います(^-^)(金枝)



都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会 24 時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会福祉用具センター

TEL 045-911-6100

都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24 時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門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/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。