



今年も1年お世話になりました

来年もよろしく願いたします



令和2年 師走号

今年も師走を迎える時期になりました。ご利用者、ご家族、そして関係機関の皆様方には、今年もご厚情をいただき、誠にありがたく存じます。

さて、今年は、誰もがオリンピック開催に胸を膨らませていたはずが、新型コロナウイルス一色となり、オリンピックをはじめとする多くのイベントが中止となりました。コロナ禍での自粛生活は、社会のあり様を大きく変容させ、これまで当たり前と思われていた、通勤や出張などもリモートワークとなり、ハンコや名刺の考え方も変わり、医療の現場でもオンライン診療が増える等、一気にITの活用が加速されています。

ご承知の通り、コロナが収束しても、今までの社会には戻らないだろうと推測されている今、私たちは国内外で起きている社会や生活の変化に目を向け、各分野で期待される社会変化とは何か、これからどう対峙するのかに目を向けていく必要があると感じています。

先日参加した神奈川県看護協会の学会において、わが国が提唱している未来社会（第5期科学技術基本計画）、サイバー空間（仮想空間）とフィジカル空間（現実空間）を高度に融合させたシステムにより、経済発展と社会的課題の解決を両立する、新たな人間中心の社会の実現について聞きました。この達成を2040年としていたが、コロナ禍でのIT・AI環境の変化は、これを10年短縮させたのだそうです。医療や介護の世界でも、人手不足の解消としても、10年後にはロボットやアバターをフルに活用した現場が、現実になる事を実感した次第です。

社会の大きな変化は、私たちの生活に支障や不安をもたらしますが、どこに目を向けるかで、見えてくるものは大きく変わるのだと思いました。来年も全事業所が前を向き、変化に対応していけるように努める所存です。皆様には、どうか、変わりなくご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

在宅事業部門 統括管理者 吉井涼子

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
都筑区医師会ナースングホーム	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。

【都筑区医師会では、日ごろから感染対策の理解を深め、実践しています】

当事業所では、新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底していますが、感染リスクをより減らすために、情報を得る機会を定期的に設けています。今回、重心ネットワーク部会において神奈川県看護協会感染管理認定看護師の武田理恵氏による「新型コロナウイルスの感染対策について」を開催しました。感染対策のポイントや日常生活における感染リスク、陽性者が発生した時の流れなどの理解を深めるとともに、職場環境の再確認を行いました。今後も感染しない・させないために、引き続き感染対策を施していきたいと思っております。



健康まめ知識



過度な飲酒は循環器や腎臓などの病気のリスク因子となりますが、「酒は百薬の長」と言われるように、適量であれば健康にも効果があります。具体的には、リラックス時に働く副交感神経が優位になり、ストレス解消に繋がります。また、血中の善玉コレステロールの増加、糖尿病の合併症や心疾患、骨粗鬆症の予防などの効果が期待できます。さらに日本酒に含まれる特殊なたんぱく質やフェルラ酸と呼ばれる物質が、老化・認知症の予防にも効果的と言われています。最近の研究では、「適量のお酒を飲んでいる人の死亡率は、全く飲まない人・大量に飲む人に比べて低い」というデータも発表されています。一般的な適量は、男女で異なります。男性は1日当たりビール中瓶1本、日本酒では1合くらいまでで、女性はこれより少ない量に留めることが勧められます。加えて、週1回以上の休肝日を設けることが望まれます。また、「和らぎ水（お冷やお茶）」を合間と最後に飲む事で、二日酔い・脱水症状の予防や胃への負担軽減に繋がります。適度な量と合間の水分摂取を心がけ、様々な効果があるお酒を楽しみたいですね♪



『飛沫の量が2倍以上!?!』

知っておきたい湿度とウイルスの関係性

室内の乾燥が気になる冬の時期、会話や咳・くしゃみの飛沫は、湿度30%では湿度60%の場合と比べ、1.8m先に届く量が2倍以上になるとの実験結果が示されています。そのため、感染症予防として「適切な湿度を保つ」ことは有効とされています。

具体的な湿度の目安は40%~70%です。

湿度を保つことで、飛沫の量が少なくなる、ウイルスが体内に入ったとき、のどの奥に備わった「繊毛（せんもう）運動」という、ウイルスを身体の外に押し出す働きが活発になります。部屋の湿度が70%以上では、飛沫が乾燥しにくくなり、机やテーブルの上などに落下する量が増えるため、手の触れる場所をアルコール消毒する回数を増やすなどの対策を取るのが有効なようです。



湿度が低い時には、なるべく大声で話さない、適度に換気をするなどの感染対策を行いつつ、加湿器などを使って、湿度を上げるようにすると良さそうですね。



編集後記

早いもので、今年も残りわずかとなりました。12月に入り寒さも一段と厳しくなってきましたが、体調管理には気を付け、良い年末年始が迎えられますように☆彡今年もありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します。

【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。

913-5181 統括管理者 吉井