

# こ ん に ち は



かき氷やスイカがおいしい季節ですね



令和4年 8月号

## 新たな感染対策指針を基に、より良い感染予防に努めてまいります

新型コロナウイルス感染症が流行して2年以上が経過し、医療や福祉の現場における適切な感染対策のエビデンス(=根拠・証拠のこと)が蓄積されてきました。そのエビデンスを基に神奈川県健康医療局・神奈川県感染症医学会が医療・福祉職向けに新たに作成した「新型コロナウイルス感染対策指針」を基に、当事業所は引き続き感染予防に努めてまいります。



- ケアの内容や訪問時の状況によって、マスクを二重にし、アイガード・手袋を着用します
- 訪問時の換気を確認し、必要時には空気の通り道を作らせていただきます
- ご本人、同居のご家族の体調不良時や熱発時には、事前の連絡をお願いします



## 新型コロナウイルス感染症の変異株「BA.5」の特徴について

新型コロナウイルスのオミクロン株「BA.5」による感染が急速に拡大し、現在は第7波の渦中にあります。「BA.5」は今冬の第6波で流行した「BA.1」「BA.2」に比べ、ワクチンなどで獲得した免疫から逃れる性質があるため、感染力が強いとされています。そこに、夏場の冷房使用に伴う換気の不十分さや、接触機会の増加が、感染の拡大に拍車をかけたとされています。また、重症化リスクについての情報はまだ不十分で、今後判明してくると思われませんが、ワクチン接種によって重症化を予防する効果は期待できるとされています。



### BA.5 の特徴

- 免疫から逃れる性質があり、感染力が強い
- 重症化リスクの情報はまだ不十分
- ワクチン接種による重症化予防効果あり

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/](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。

## 健康まめ知識

## 熱中症 予防

厳しい暑さが続く中で節電協力要請もあり…心配なのが熱中症です。喉が渴いたと感じた時は、体内の2%の水分が失われ、すでに脱水が始まっているサインとされています。そのサインを見逃すと、頭痛や疲労感・食欲不振などの症状が表れてくるため、喉が渴く前からこまめに水分補給をするのがポイントです。経口補水液は塩分が多いため、熱中症になった時に、普段の水分補給はスポーツドリンクやノンカフェインでミネラルが含まれている麦茶がおすすめです！また、喉の渴き以外にも脱水の兆候を知る1つに、尿の色をチェックする方法があります。尿は通常うすい黄色ですが、水分不足になると、濃い黄色から茶褐色に変化しますので、トイレの際に気にするのも良いかもしれません。熱中症の症状がでた時に限らず、日頃から大きな血管がある「首やわきの下などを保冷剤で冷やす」のも、温まった血流が冷やされ、全身を巡るので、熱中症予防になります。最近ではネッククーラーなど、首を冷やす商品もお店で見かけるようになりましたね。更に「手の平を冷やす」のも効果的です☆その理由は、「AVA血管」と呼ばれる動脈と静脈をつなぐ血管が手の平にあり、冷却することで血液が冷やされ、体温の上昇を抑える効果があるため、少し長めに手を洗うのも熱中症対策になります。栄養をしっかり摂るのも重要です。食事にも気を配って、厳しい暑さを乗り切りましょう♪



## 「節電の夏」を上手に乗り越えるために

### ☆エアコンの電力消費を抑えるコツ☆

この夏の電力需給の逼迫に対して、政府が9月末まで全国の家庭や企業に「生活や経済活動に支障がない範囲で、できる限りの節電」を呼びかける協力要請がありました。家庭でもこまめに節電することが求められますが、エアコンの使用控えは熱中症に繋がる恐れがあるので、効率的に使用できるポイントをお伝えします♪



#### Point①：換気と扇風機の使用



エアコンは、部屋を冷やすときに多くの電気を使います。スイッチを入れる前に換気をすると、部屋の熱が逃げ、効率的に部屋を冷やすことに繋がります。換気をする時は部屋の対角線を開けるとより早く換気ができます。また、扇風機などを併用し、体感温度を下げることも効果的です。

#### Point②：風量設定と外出時のスイッチ

つけ始めの風量が弱いと、冷えるまでの時間が長くなり、結果的に余分な電気を使うことになるため、自動設定がおススメです。また、空調メーカーの実験で、20～30分程度の外出であれば、スイッチはオンのままの方が節電になるとの結果がでています。

#### Point③：メンテナンスと環境整備

エアコンの使用環境を整えるのもポイントです。具体的には「フィルターを2週間に1度など、定期的に掃除する」、「室外機の吹き出し口をふさがない」、「太陽の熱が室内に入らないようカーテンやすだれで遮る」が挙げられます。



## 編集後記



暑い日々が続いている今年の夏。そうめんやざる蕎麦、かき氷が美味しい季節ですね。シロップに練乳をかけるとより美味しく食べられるので、ひと夏の楽しみにしています。



## 【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