

# 野村訪看STだより

平成26年度

平成27年2月1日



あっという間にお正月も過ぎ、2月『立春』ですが、まだまだ寒い日が続きます。今年はいつになく早い時期からインフルエンザの流行が始まりましたが、これからもますます注意が必要です。

ウイルスは温度が高く、乾燥しているところが大好きです。暖房をして、締め切っているお部屋にはウイルスが蔓延しています。

こまめな換気と加湿を行い、**1時間に1回10分ぐらい**は窓を開けて換気をしましょう。冬場の寝室温度は**20度(±2度)** 湿度は**50~60%**が快適です。

**ご自分のお部屋は暖かすぎませんか？乾燥していませんか？**

加湿器を使うもよし！洗濯物や濡れタオルを干すもよし！湿度を保つ工夫をしましょう。裏面で「風邪の予防」を特集いたします。

## 野村訪問看護ステーションからのお知らせ



### 1. 機能強化型訪問看護ステーション

平成26年4月に診療報酬改定で「機能強化型訪問看護療養費1, 2」が新設されました。当訪問看護ステーションでは、昨年12月に「機能強化型訪問看護療養費2の届け出を行いました。これは在宅療養を推進するため、24時間対応・ターミナルケア・重症度の高い方の受け入れ・居宅介護支援事業所の設置等の要件を満たしている事業所ということです。今後も皆様が安心してご自宅で療養生活がおくれますよう、野村訪問看護ステーション職員一同精進してまいりますので、今後とも引き続きよろしくお願い申し上げます。

### 2. 難病の医療券をお持ちの方へ

平成27年1月から自己負担の限度額管理が行なわれることになりました。制度の変更に伴い毎月受給者証の確認を行なわせていただきますので、お手数ですがご協力お願いいたします。

### 3. 患者図書室ご利用の方へ

野村病院患者図書室「学びサロンのむら」では、毎月テーマを決めて図書室内の展示をしております。1月は「ケアマネジャーって？」2月は「訪問看護を知ろう」3月は「検診を受けよう」4月は「リハビリの効果」を予定しております。書籍の紹介や病院職員の活動状況などを紹介いたします。野村病院へおいでの際には、是非お立ちよりくださいませ。

# 風邪を予防しましょう

## ● ウイルスは口から鼻からやってくる

対処法1・・・外から帰ったら**手洗い・うがい**

基本中の基本ですが、これが**効果絶大!**

外出後、食前や顔や口に触れる前には手洗いをする習慣を！  
うがいと同じくらい大切なのが歯磨きです。

**口腔内を清潔**にするためです。

唾液による殺菌効果もあるのでお口を綺麗にし、良く噛んで食べましょう。

対処法2・・・外出時は**マスクの使用**、**人ごみを避ける**

くしゃみをするとうイルスは1M~2M飛びます。その速さは新幹線より速いとか・・・



## ● ウイルスは疲れた人や不規則な生活の人が大好き

対処法1・・・**規則正しい生活**

昼間はできるだけ屋外で身体を動かし、夜は良く眠る！

対処法2・・・**十分な栄養**

1日3食 おいしく楽しく食べること・・・

ねぎやしょうがは抗ウイルス作用有！**ビタミン、たんぱく質を多く**とって！

お湯に刻んだレモンと果汁を入れて蜂蜜で甘さを調整すると、ポカポカ飲み物完成♪

冬に鍋料理がいいのは、色々な栄養が取れることと身体を温められること・・・

これは先人からの素晴らしい教えですよ。

対処法3・・・**ウイルスに対抗する免疫力をつける**

日頃から**運動の習慣**をつける。体内に新鮮な酸素を行き渡らせることで免疫力が高まります。

身体の**マッサージ**は血液の循環が良くなり、ウイルスと戦う免疫細胞を増やすことができます。下半身浴や足浴もおすすめ！

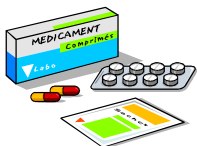
身体を外から温めるのに重要な所は**お腹と首や頭**

腹巻やベストの着用はGoodです。外出時は帽子とマフラーをお忘れなく。

衣類の調整をして汗をかいたら、温かいタオルで拭いて、着替えて身体を冷やさないようにしましょう。



## ● 風邪は万病のもと



風邪の症状はウイルスと闘っている証拠ですが、二次感染を起こすこともありますので、診察を受けることをおすすめします。その際には、普段飲んでいるお薬をお医者さんにお伝えください。市販の総合感冒薬には色々な成分が含まれています。普段様々なお薬を飲んでいる方が、市販のお薬を飲んで副作用が出ることもありますので、気をつけましょう。