



新年明けましておめでとうございます

皆様お変わりなく、新しい年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

旧年中は、野村訪問看護ステーション・三鷹市連雀地域包括支援センターの事業にご理解・ご協力いただきまして本当にありがとうございました。

野村訪問看護ステーション・三鷹市連雀地域包括支援センターは、野村病院の改修工事に伴い昨年 11 月末に引っ越しをしました。野村病院向かって右手に新しく増設され、交流スペースを少し広くすることができました。地域の皆様や介護・医療関係の方々が立ち寄って相談や情報交換ができる場にしたいと思っております。今後は定期的にミニ講座も行っていく予定です。また、訪問看護の事務所はとなりのオリエントマンション 3 階に移り、事務所内に看護の研修室を設けました。三鷹市内の福祉用具事業所にご協力いただき、ベッドなどの用具の展示や看護技術の研修を行えるようにしました。昨年 4 月から研修をしたヘルパーさんが吸引と胃ろうの処置ができるようになりましたが、在宅で安全に医療的なケアがおこなえるように私どもも協力していきたいと考えております。

今後も地域の皆様にとってわかりやすく、安心してご利用いただけるサービスの提供に努めたていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

訪問看護よりご挨拶

昨年おたくさんの出会いがあり、様々な事を学ばせて頂いた 1 年でした。ありがとうございました。さて、訪問看護部門も病院協のマンションに引っ越して初めてののお正月を迎えました。皆様、是非見学にいらしてください。荷物も片付き、新たな気持ちで今年 1 年も元気に訪問させていただきますので、よろしくお願ひ致します。

ケアマネジャーよりご挨拶

担当のケアマネジャーが不在でも、利用者様・ご家族様がお困りにならないようにケアマネチーム作り目指して、取り組んでまいりました。よりしっかりとバックアップできる体制にしていきたいと考えております。担当以外のケアマネジャーも一緒に訪問させていただきたいときには、事前にご相談しますので、どうぞ宜しくお願ひいたします。

地域包括支援センターよりご挨拶

私たちの昨年の大きなテーマは、地域を見直すことでした。改めて担当地域の高齢者人口、交通の便、サービス事業所の分布など、高齢者の生活実態について地図をながめて検討を行ないました。見えてきた傾向を踏まえ、2013 年度は、支援を必要とする方はもちろん、介護予防に取り組む仕組みづくりにも、より一層取り組んでいきたいと考えています。今年もよろしくお願ひいたします。

～インフルエンザについて～

年末からノロウイルスが大流行しましたね。年末年始の人の動きの後にはインフルエンザの流行が予測されます。高齢者や体力が弱っているときには重症化することもあるので要注意です。毎年のことですが、よく寝る・体を休める・バランスよく食べる！そして、うがいと手洗い！が重要です。正しい知識と対策でインフルエンザから身を守りましょう。

Q1. 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど
流行の時期	1年中として	1月から2月に流行のピーク。但し、4月、5月まで散発的に流行することも。

Q2. インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをする事で飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

Q3. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

Q4. インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

- ・薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
- ・症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。