

謹んで新年のご挨拶を申し上げます



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。
昨年中は、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。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は、在宅支援の理解者や担い手を増やしていきたいと考え、理学療法士の増員、病院からの出向による訪問看護や管理栄養士の同行訪問等を行ってまいりました。いつもの訪問看護に加えて、他の専門職種の助言やアドバイスをもらうことで、皆様の療養生活がより安全で快適なものになればと思っております。これからも在宅療養をしている方やご家族の声を大切に訪問看護の質を上げるように精進してまいります。

又、ケアマネジャーはご依頼に応えられるように4名体制となりました。人の異動があり皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。今後ともよろしくお願いいたします。

昨年6月に開設した患者図書室『学びサロンのむら』は、小さな空間ですが図書室だけでなく、地域の皆様が『学び』『集い』『相談』できる場所として、野村病院と地域包括支援センター、訪問看護ステーションと一緒に運営しております。今年はもっと皆様が使いやすい場所にしていきたいと思っております。

「消費税8%」「地域包括ケア」「予防介護」など、今年も介護の世界ではイロイロな変化がありそうです。地域全体で高齢者や在宅療養者を支えられるように介護保険事業者も地域の方々も共に手をつなぎ、地域のサポートネットワークを築いていきたいと思っております。

医療法人財団 慈生会

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

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

～インフルエンザについて～

Q&A

Q. どうして毎年流行するのですか？

人間の体には免疫機構が備わっているのですが、一度感染したウイルスにはもう一度感染しないはずですが、インフルエンザウイルスの抗原性は頻繁に変異をします。インフルエンザは、同じように見えても微妙に変異をしていたり、突然大きく型を変えたりするため、毎年のように流行を繰り返すのです。

こうしたことを考えると、予防接種を活用することはもちろん、自分で出来る予防対策が非常に重要ということですね。

答え 『A型のウイルスが形を変えるため』です。

Q. インフルエンザとかぜの違いは？

項目	インフルエンザ	かぜ
主な症状	高熱・全身倦怠感	上気道症状
他の症状	寒気・筋肉痛・だるさ のどの痛み・せき	発熱
症状の進行	急激	緩慢
発熱	高熱(38度～40度)	さまざま
経過	症状の蔓延化	早期の軽快
重症度	重症(合併)	軽症
特徴	冬期に集中	年間

インフルエンザは、高い熱が出て、全身の症状が強いのが特徴です。このような症状がみられたらすぐに病院に行きましょう。



Q. 何回もかぜをひくのはなぜ？
かぜをひきやすい人は？

かぜのウイルスは200種類以上もあり、しかも人間の体にくっついていないと生きていけないので、いろいろな種類のかぜウイルスが入れ替わり立ち替わりくっついてきます。

かぜウイルスは空気中を漂いながらとりつく相手を探しています。

ウイルスに好かれる人は、寝不足の人・疲れがたまっている人です。ウイルスと戦う力が弱っている人が大好きです。

Q. インフルエンザ・風邪を予防するためには？

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！

エネルギーを補給しておくことでウイルスに勝つ力がつきます。ついってしまったウイルスは、手洗いとうがいで洗い流しましょう。