

安心はぬくもりある看護から

# 野村訪問看護STだより

令和元年度

2020年1月1日



## 謹賀新年

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。

2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年ですね。皆さんはどの競技を応援しているのでしょうか？多くのオリンピック・パラリンピック選手から、たくさんの感動と勇気を頂けること楽しみにしています。

「令和」最初の年明けは「子年」です。再び新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあり、植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期だそうです。未来への大いなる可能性を感じさせます。

今年も皆様のご協力とご指導、ご鞭撻をよろしくお願ひいたします。

### 訪問看護よりご挨拶

昨年も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。野村訪問看護ステーションには、「がん看護」「リンパ浮腫」「緩和ケア」「皮膚排泄ケア」そして「訪問看護」の専門・認定看護師がおります。専門分野から訪問看護のジェネラリストとして皆様の健康とよりよい生活のために活動していきたいと思っております。

### ケアマネジャーよりご挨拶

昨年は吉と北村の二人が新しく仲間になりました。残念ながら永年勤めた目黒が退職となりましたが、5名のケアマネジャーが皆様のケアプランのお手伝いをさせて頂きます。

野村のモットーは担当ケアマネジャーが不在でもきちんと対応できることです。皆さんの希望をお伺いし、専門職の方々と相談しながら、安心して暮らせるようにサービスを調整していきます。

### 地域包括支援センターよりご挨拶

時代は「地域包括ケア」から「地域共生社会」に進んでいます。子供も大人も高齢者も住みたい場所で、自分らしく暮らすために、地域全体で「子育て」「認知症」「介護予防」「医療」「看取り」様々な課題に取り組んでいかなければなりません。地域包括支援センターに期待されることも多い中、一人一人の声や課題を全体の事ととらえ、取り組んでいこうと思っています。

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

# ～インフルエンザについて～

今年度は早くからインフルエンザが流行しました。年末年始で人の動きの後は、さらにインフルエンザの大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。

## インフルエンザ感染では距離がポイント

「飛沫感染」のウイルスは、いつまでも空中を漂ってはいません。ですから、同じ電車に乗っただけでは感染しません。くしゃみや咳でウイルスが飛んでいくのは、通常は1～2mで地上に落ちます。くしゃみや咳をする人がいたら、少し離れるだけでも感染の機会を減らせます。

## 予想以上に多い、手を介しての感染

インフルエンザを発症している人が自分の口や鼻に触れると、その手にウイルスがつきます。そして、ウイルスのついた手でドアノブ・手すりなどの様々な場所に触れると、環境が汚染されてしまいます。さらに、その場所に触れた別の人気が手で口や鼻に触れるということによって、感染は人から人へ広がっていきます。ですから「手洗い」は大切な予防策のひとつなのです。

## マスクの効果を再確認

マスクは、小さなウイルスを完全にブロックするわけではありません。実際には、予防のために着けるマスクより、感染した人がマスクするほうが効果的です。それは、咳をしたときに飛沫の拡散を少なくてくれるからです。さらに、マスクの「隠れた効果」として、マスクをつけている人は、手で口や鼻を触れる機会が少なくなり、手を介した感染が起こりにくくなることも期待できます。

## ワクチンを過信しない

インフルエンザワクチンは重症化を防ぐために、積極的にすすめています。しかし、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることがあります。「打ったから、かからない」と、その効果を過信しすぎないことも大切です。

## 手洗いのタイミング

人の多く集まる場所、環境に頻回に触れる場合、マスクを取る時などが手洗いの効果が高いタイミングです。市販されているアルコール製の手指衛生剤も有効です。

