



## 冬の病気に注意

寒くなると、インフルエンザ、肺炎、脳卒中、心筋梗塞などの病気が増えてきます。備えを十分にして病気を予防しましょう

### 【1】感染症の予防 《インフルエンザ》



#### ■ 流行期になるまでにすること

◎インフルエンザワクチンを接種しておきましょう。

通常、ワクチンは接種後約2週間で予防効果が現れ始め、効果は約5か月程持続します。遅くとも12月初旬にはワクチンの接種を済ませておいた方が良いでしょう。呼吸器疾患・糖尿病・腎臓病など慢性の病気がある方や、妊婦、お子さんは早めの接種をしておきましょう。

#### ■ 流行期になったらすること

◎マスクを着け、手洗いがいをしましょう。

マスクは鼻と口の両方を確実に覆い、隙間ができないようにつけてください。特に、咳やくしゃみなどの症状がある時は、他人への感染を防ぐためにもマスクをつけましょう。外出後はしっかりとうがいと手洗いを！

#### ■ インフルエンザにかかったら

◎早めに病院受診をしましょう。

もし、インフルエンザに感染していれば、抗インフルエンザウイルス薬が重症化を防ぐことができます。但し、効果は症状が出始めてからの時間や病状にもよりますので医師の判断になります。現在主に4種類の治療薬がありますが、使用方法は各々違いますので、医師・薬剤師からの説明をしっかりと聞き注意事項を守ることが重要です。

#### インフルエンザ治療中のお子様に対する注意事項

##### ★異常行動に注意する

発熱に伴う異常行動を起こしやすい病気です。意識がぼんやりするうわごと、興奮、普段と違うとっぴな行動などに注意しましょう。

##### ★少なくとも2日間はお子様を一人にしないように配慮しましょう。

異常行動やインフルエンザ脳症・脳炎の初期症状を早期に発見するために、薬の服用の有無に関わらず保護者の方はしっかりと付き添ってあげることが大事です

#### ◎脱水症状を防ぐため、水分はこまめに十分補給しましょう。

高熱が出たときは、大量の汗によって脱水症状が起こり易くなります。下痢や嘔吐の症状がある場合はとくに注意が必要です。

経口補水液(OS-1など)白湯やお茶、ホットミルクなど少しずつ摂取しましょう。

#### 《食欲がないときのおすすめの食事→暖かく消化の良いもの》

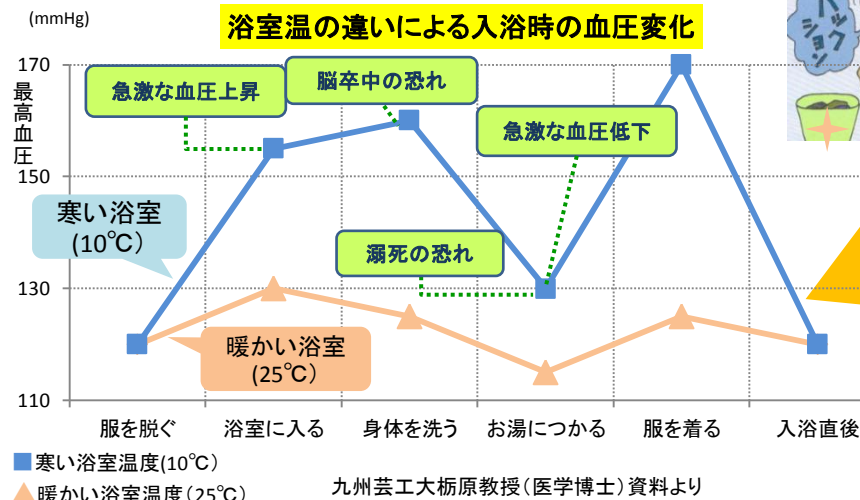
- スープ ●湯豆腐 ●煮込みうどん ●雑炊 ●おかゆなど
- 茶わん蒸し ●白身の煮魚



## 【2】ヒートショックに注意～入浴の危険を知っていますか～

### ■ヒートショックって何？

暖房の利いた温かい部屋から寒い脱衣所・浴室へ移動し、熱い湯に首まで浸かると血圧や心拍は大きな負担がかかります。このように急激な温度変化にさらされる事で身体的に影響を受ける事をヒートショックといい、脳卒中や心筋梗塞のきっかけになることがあります。家庭内で高齢者が死亡する原因の1/4を占めています。



### 入浴時のヒートショックを防ぐための工夫

- ・入浴前に血圧を測る・・・上が180mmHg・下が110mmHg以上の場合は入浴を取りやめ、その後の入浴についてはかかりつけ医に相談しましょう。
- ・浴室は暖めておく・・・「年寄にさら湯はいけない」一番風呂はやめて家族が入浴した次に入る。浴室の蓋を開けておく、シャワーで床を温める、すのこやバスマットを敷くなど暖くなる工夫を。
- ・お湯の温度に注意・・・湯温は41℃以下に。冬場はもの足りないかもしれませんが、湯の温度41度を境に事故は増加しています。
- ・食直後や飲酒後の入浴は避ける・・・食直後は血液が胃腸に集中して一時的に血圧が下がります。このような時に入浴するとさらに血圧変動をきたしやすくなります。また、飲酒も血圧の急激な変動をきたすため飲酒直後の入浴は危険です。
- ・声掛けをする・・・入浴途中に声をかけてあげる事が大事です。1人暮らしの場合では、公衆浴場や温泉センターの利用も考えてみましょう。

### 大掃除



そろそろ年末の大掃除もスケジュールに入っていると思います。日頃からの掃除が大切なのはよくわかってはいますが、片付かない人への名言を集めてみました。

- ◎「あれば便利」は「なくても平気」
  - ◎「使えるか」ではなく「使っているか」
- ウ～んどれも納得