



へいせい訪問看護だより

ひまわり

第22号 令和2年夏号

新型コロナウイルスを乗り越えよう！

皆様には、日頃から新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた取り組みにご協力をいただきまして、ありがとうございます。

6月4日には政府専門家会議にて「新しい生活様式」が提言され、今後も感染予防対策を継続していく必要があります。

今回は、ウイルス感染予防と夏の暑さ対策についてご紹介します。

「新しい生活様式」とは？

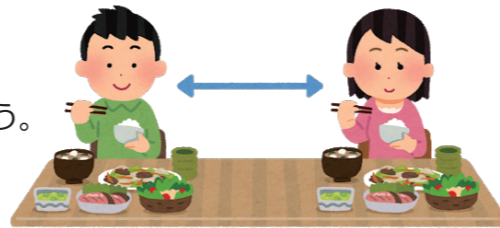
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎ、自分だけではなく家族や友人、周囲の人にうつさない・うつらないため、『命を守る』ための実践例のことをいいます。

いつまでつづけるの？

有効な治療法やワクチンが確立されるか、一定数の方の抗体ができるか、もしくはある程度収束する見込みが立つまでは、続けることが必要です。

どうすればいいの？

一人ひとりの対策が大事です。以下のことを常に意識しましょう。



「3つの基本」

- ① 人との距離をとる ……できれば2m(最低1m) 空け、会話は真正面を避ける
- ② マスクの着用 ……外出時、屋内や会話をする時は常に着用
- ③ 手洗い ……水とせっけんで丁寧に30秒
帰宅したらまず手と顔を洗う



「移動」について

- ・感染流行地域から出ない、行かない
- ・不要・不急の外出は後回しにする
- ・いつ、誰とどこで会ったかメモをとる

「日常生活」について

- ・「3密」(密集・密接・密閉)を避ける
- ・毎朝、体温測定と健康チェック
- ・こまめな手洗いと換気
- ・せきエチケットの徹底

● 生活場面ごとの実践例

食事

- 大皿などからの取り分けはせず、席は横並びにするか、食事中的会話は控えましょう。

外出

- 車やタクシー内での換気は、窓を2か所それぞれ2cm程度開けると良いでしょう。
- 買い物はメモなどを活用し、計画をたてて素早く済ませたり、商品をあれこれ触ることはやめましょう。
- お支払いは、電子決済や通販を利用するのも良い方法です。
- 冠婚葬祭などへの参列は密を避け、発熱や風邪等の症状があれば欠席してその旨を連絡しましょう。
- 知り合いに出会ったりした場合は、場所や時間をメモしておきます。

掃除

- いつもの掃除に加えて、よく触れる場所は除菌シートや除菌スプレー等で拭きましょう。
→ ドアノブ・電気スイッチ・リモコン・電話(携帯)・机・手すりなど

● マスクのリスク：皮膚炎

今や生活必需品の一つとなったマスクですが、使用には気をつけなければいけない問題もあります。

① 長時間使用による肌荒れ

- ・化学繊維などの素材がかゆみやかぶれを発生させることがあります。特に使い捨てマスクで使用されている不織布材で肌荒れの発症が多いようです。

② 蒸れによる雑菌の繁殖

- ・マスクの内側は吐く息による適度な湿度と温度で雑菌が繁殖するのに絶好な条件を備えた場です。

③ 摩擦によるバリア機能の低下

- ・肌とマスクとの摩擦によって肌のバリア機能が低下し、乾燥を招きます。

原因

① 必要以上にマスクを着用しない

- ・家の中、人気のない屋外などでマスクをはずす時間を作りましょう。

② マスクの素材や使い方に気をつける

- ・ガーゼや天然素材のやわらかい布など肌に合う素材を見つけましょう。
- ・1日使用したら必ず洗濯しましょう。
- ・不織布の場合はマスクの内側にマスクと同じくらいの大きさのガーゼもしくはやわらかい布を挟むと肌への負担が減ります。

③ 肌への刺激は禁物

- ・洗顔は肌に優しい成分のものを選びましょう。(低刺激、無香料、無着色、アルコールフリーなど)
- ・洗顔後はいつも以上に念入りな保湿をしましょう。

対策

● 熱中症はこんな症状

また、マスクをしていると熱中症のリスクも高まりやすくなるので、注意が必要です。

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱がある | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる |
| <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみがする | <input type="checkbox"/> 筋肉のこむら返りがある |
| <input type="checkbox"/> 気分が悪い、ぼーっとする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> いつも通り歩けない | |

こんな症状があったら・・・

- ・ 風通しのよい場所やクーラーの効いた場所で休む
- ・ 衣服をゆるめて風を通す
- ・ 氷嚢で、首の両脇・わきの下・太ももの付け根の全面などに当て皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やす
- ・ 電解質を含むスポーツドリンクや経口補水液をしっかり飲む

→ 気になる症状があればすぐに病院へ

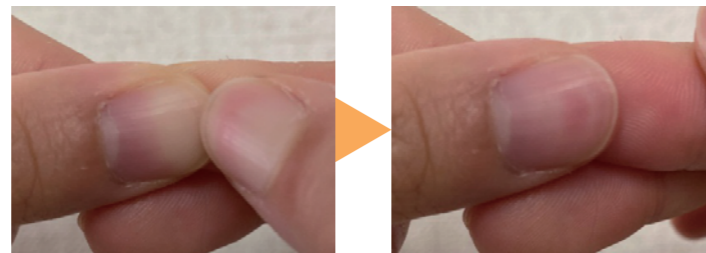


ポイント!

隠れ脱水症の見つけ方

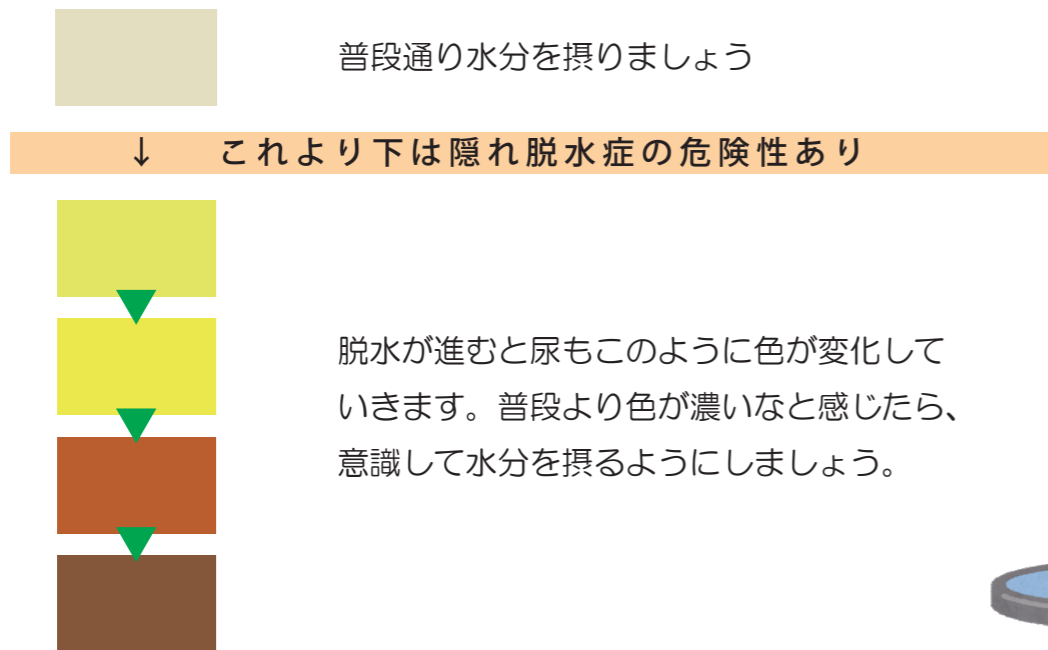
爪

手の親指の爪を逆の指でつまみ、つまんだ指を離したときに、爪の色がピンク色に戻るまでに3秒以上かかれば、脱水症の可能性あります。



尿

尿の色が濃い黄色や茶色の場合は水分が足りていないサインです。隠れ脱水症の可能性あります。



● 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう

熱中症予防にはエアコンを使いましょう。コロナ対策では冷房時でも30分に1回、換気を行うことが理想です。効果的な換気の方法は対角線状にある二箇所の窓を開ける、風が入りにくい場合は入り口を小さくし出口を大きく開ける、窓が一つしかない場合は窓のそばに扇風機を置いて風の流れをつくるとより効果的です。温湿度計を療養者の部屋に用意してエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。マスクを着用している時は負荷のかかる作業、運動は避けましょう。

2. 適宜マスクをはずしましょう

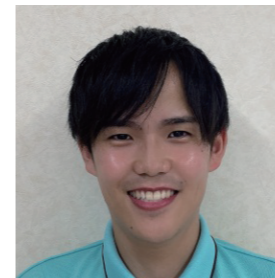
マスク着用で体温も上がります。屋外で人と十分な距離がとれる場合にはマスクをはずしましょう。



3. こまめに水分補給をしましょう

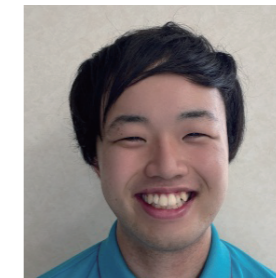
マスクをしているとどのの渴きを感じにくくなるのでどののどが渴く前にこまめに水分を取りましょう。一日あたり1.2リットルを目安にしましょう。今年は経口補水液を用意しておくといいでしょう。

新人紹介



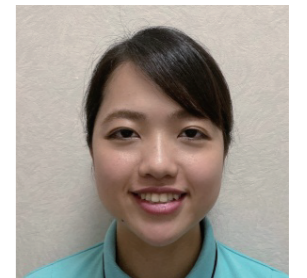
言語聴覚士 尾高 幸司

4月から病院（4階西病棟）との兼務で働くことになりました尾高幸司です。まだまだ至らぬ点もあるかとは思いますが、一生懸命ご利用の方の為に頑張りますのでこれからよろしくお願いいたします。



作業療法士 田淵 涼

4月に回復期リハビリ病棟から異動となりました、田淵です。慣れない業務の中でご迷惑をおかけしますが、ご利用の方々・そのご家族様のために熱い気持ちで一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



作業療法士 中原 詩織

4月から、回復期病棟より異動してきました。病院勤務の時と違う環境で、まだまだ不慣れな点も多いですが、ご利用の方にとって生活しやすい身体・環境づくりを一生懸命お手伝いしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。