

ほほえみ



第 134 号

2022. 1. 24 発行

(医) 録三会 美濃加茂市 太田町 2825	
太田病院	TEL 0574-26-1251
クリニック	TEL 0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL 0574-23-1155
更紗	TEL 0574-23-1011
デイサービス 和	TEL 0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL 0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL 0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL 0574-49-8591

新型コロナウイルスワクチン 1/26 より3回目接種予約受付開始します！

◆対象者◆

- ・65歳以上的美濃加茂市民の方
- ・65歳以上で基礎疾患がある当院かかりつけの方

※ただし2回目接種から7か月以上経過していることが条件です。

★冬場に気を付ける事について知ってみましょう★

本格的な冬が到来し、全国各地で寒さが日増しに強まってきました。

冬は冷え込みや乾燥することもあり、私たちの健康に様々な影響を与えます。

そこで今回は、冬場に気を付けたい病気や事故について解説し、その予防法をご紹介します。

◆冬の脱水

脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。命に関わる危険な状態になることもあります。

気温が高く、汗をかきやすい夏に起こりやすい印象がありますが、冬にも注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が渇きづらいために、水分摂取量が少なくなりやすいからです。



食事のときに加えて、起床時、外出時や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとに水分を摂取するようにしましょう。



◆感染症

空気が乾燥する冬場は、季節性インフルエンザやノロウイルスなどあらゆる感染症が、蔓延しやすいシーズンです。

高齢者の方は特に重症化しやすいため、感染予防が重要です。

インフルエンザウイルスは咳やくしゃみと一緒に広がっていきます。

流行している時期にはできるだけ人混みを避けるようにし、外出するときには必ずマスクをつけるようにしましょう。

また、もうひとつ冬に注意したい感染症として、ノロウイルスが挙げられます。罹患すると嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします。

加熱が不十分な二枚貝や、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・便から感染することが多いため、二枚貝を食べるときには十分に火を通し、食事の前やトイレの後は流水と石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう。

◆ヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなるのです。



ヒートショックを防ぐためには、室内の温度を一定に保つことが大切です。

お風呂に入る前に、浴室や脱衣所を温めておく。トイレはヒーターや便座を温める機能を利用するなどして、急激な血圧の変化が起きないようにしましょう。

◆皮膚疾患



加齢とともに皮脂分泌が少なくなり、皮膚の防御機能が低下するため、高齢者の方は様々な皮膚トラブルを起こしやすくなります。

乾燥する冬に多く見られるのは、「ろうじんせいかんびしょう老人性乾皮症」や「ひふそうようしょう皮膚掻痒症」などです。これらの皮膚疾患は、非常につらいかゆみを伴います。

皮膚の乾燥を防ぐために、入浴時は熱すぎるお湯や洗浄力の強い石鹸類、ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いなど避けましょう。

また保湿剤などをこまめに塗ると効果的です。

自宅でもできる運動をご紹介します！

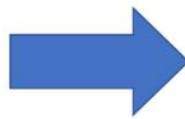
コロナ禍で運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか？

外出が制限されており、自宅で過ごす時間も多いかと思います。長時間の散歩や腕立て伏せなどの運動は毎日継続することが難しいですね。

今回は、自宅でもできる“ながら運動”をご紹介しますので、ぜひお試しください。

簡単！壁スクワットの行い方

①両足を少し前に出して立ちます



②壁に背中を付けながら膝を曲げていきます



③ゆっくりと膝を伸ばして①の姿勢に戻ります

◆やり方

① 壁の前にまっすぐ立つ。

→転倒予防のため背中を壁につけてもたれましょう！！

② 足を肩幅に開き、足先をまっすぐ前に向ける。

→足の指の向きが外や内に入ると膝の痛みにつながるため注意しましょう！！

③ 背中を壁についたまま、膝を無理の少し曲げる。

→膝が足先よりも内側に入らないように注意しましょう！！膝を曲げる角度は、太ももをもって力が入っていたらOKです！！

★回数は10回×3セット程度を行い、習慣化していきましょう！！

太ももの筋肉を鍛えることで転倒不安も改善しますし、つまづき防止、階段昇降も楽になります。コロナ禍で自宅にいることも多いと思いますので運動習慣をつけ、コロナ収束と共に元気に外出できるように筋力強化、体力づくりをしていきましょう！！

～お困りごとはありませんか？～

◎介護予防から看取りまで、些細なことでも構いません。あらゆるお困りごとの相談に対応致します。お気軽に受付看護師にお声掛けください！

【例】

- 体調に不安がある。
- 介護についての相談がしたい。
- 入院中の家族を家で看取りたい。
- 治療費・入院費が支払えるか不安。
- サービス（社会資源）の使い方が分からない。
- 家族の介護に疲れた。
- 認知症かな…相談したい。
- 創（傷）の消毒・処置が大変！
- 通院は車がないので難しい。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

佐々木 裕茂 医師 2月17日（木）休診

佐々木 晃 医師 3月12日（土）休診

※休診は変更する場合がありますので、

受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。

・・・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します・・・

★太田メディカルクリニック

休日急患診療所当番日のご案内★

*2月13日（日） 3月27日（日） 受付時間 9:00～16:30

急患の方は、太田病院救急外来（0574-26-1251）へご連絡ください。



あしがき

新型コロナウイルス感染症ですが、オミクロン株の出現によって感染者が爆発的に増加してきました。3回目のワクチン接種を行い、手指消毒やマスクの着用を常に心がけて、感染しないように乗り切っていきましょう！
次回は令和4年3月5日に発行予定です。



経営企画部