

# ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

令和3年11月発行

第64号

11月

～在宅医療の新しいかたち～



## インフルエンザ流行の季節

新型コロナウイルスがまだまだ世の中を騒がせていますが、今年もインフルエンザの季節がやってきました。

両者のウイルスは、大きさも形も非常によく似ているので、今まで行ってきた新型コロナウイルス対策がそのままインフルエンザの予防にもなってきます。そのために昨季はインフルエンザの大流行はしなかったとも言われています。

マスクの着用・手洗い・うがい・アルコール消毒・密を避ける・換気などを引き続き行っていきましょう。

また、「備えあれば憂いなし」で**免疫を高めるためにも、早めにインフルエンザワクチンの接種をお勧め**します。



## 相談室より

当診療所は診療に伺う前に本人やご家族へ、システム・料金のご説明と、今までの本人の病気についてお話を聞かせていただいております。その際に、**最期の時をどこで迎えたいのかの確認**をさせていただいております。

自宅へ退院される方が多くなっておりませんが、中には自宅でのお看取りを希望されていたが、想像以上の介護負担や病状の悪化により再入院を余儀なくされた方がいらっしゃいます。一方、自宅でお看取りしたいが介護面の負担や不安があり最期までは難しい、と話をされていた方が、**当診療所の診療や訪問看護、介護サービスを活用し、最期まで看取ることが出来たケースがあり**「最期まで家族で過ごせてありがたかった」というお言葉をいただきました。

**元気なうちに自分の意志や希望を家族へ伝え、話し合うことが最期まで自分らしく暮らすことに繋がると**思うので、これを機会に考えてみてはいかがでしょうか。



## 冬の食中毒にご用心…

食中毒というと夏場に多く発生するイメージがあるかもしれませんが、冬場も夏場と同じように食中毒予防が必要となります。特に**11月から2月にかけての冬場はノロウイルスによる食中毒**が増えます。

ノロウイルスは、**感染力が強く大規模な食中毒など集団感染を起こしやすい他、特に子どもや高齢者は重篤化することもあるため注意**が必要です。

ノロウイルスの主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などです。主な感染経路はノロウイルスに感染された食品を加熱不十分で食べる「経口感染」、感染者の嘔吐物などに直接接触して手や指に付着する「接触感染」、不適切な汚物処理などで残ったウイルスが空中を浮遊したものを吸い込んでしまう「飛沫感染」などがあります。

ノロウイルスによる**食中毒を防ぐには、こまめに石鹸を用いた手洗いを行う、加熱が必要な食材は中心部までしっかりと熱を通す、調理器具・調理台も消毒などをして清潔にする**等を心がけましょう。また、ウイルスに対する抵抗力・免疫力をアップさせるために**バランスのよい食事を摂る**ことも大切です。



## DMSマッサージ治療室より

いよいよ寒さも本格的になり、身体にはキツイ時期になってきました。寒さによって身体がこわばり、動くことが億劫になってくる、各所に痛みを発生してくる、痺れが強くなる等々心当たりのある多いのではないのでしょうか。

そういうことが原因になり、転倒してしまうことも少なくありません。結果、骨折してしまい、寝たきりに繋がれることもよくみられるケースです。

そこで、**自宅で出来る簡単な予防法**があります！

- 1 **太ももやふくらはぎをポンポンとグーで叩く！**
- 2 **立ち上がる前に足踏みを10回！**  
(※1.2ともに立ち上がる前に行ってくださいね)
- 3 **歩くときは前にだけ進む！**  
(※後ろに下がった時に転ぶ確率が高いため)

簡単ですので、よろしければ試してみてください。

もちろんマッサージや機能訓練もとても有効です。当診療所でも行っておりますので、診療の際やお電話でお気軽にお問い合わせください。

## 編集後記

新型コロナ以外にも様々なウイルスがありますので、必要に応じた予防対策を行い、健康に留意してお過ごしください。

ホームページへ  
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584

<http://www.denchoufuiin.net/Kitamura-yama/>