

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

例年よりも早いインフルエンザの流行

今年は、例年よりも早くインフルエンザの流行時期を迎えています。

「インフルエンザ」は、一般的な「かぜ」とは違い、インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気です。特にお子さんやご高齢の方では抵抗力の低下により重症化するために注意が必要です。インフルエンザを正しく理解して、「かからない」、「周囲にうつさない」ことがポイントです！

＜インフルエンザの主な症状＞

- *発症は急激
- *38度以上の発熱
- *関節痛、筋肉痛、寒気等の全身症状
- *のどの痛み、鼻汁、せき、頭痛、下痢、吐き気等の症状



＜どのように感染するか？＞

*飛沫感染:ウイルスを鼻や口から吸い込むことにより。電車、バス、学校、職場など多くの人が集まる場所で注意が必要です。咳、くしゃみにより飛び散る小さな水滴(飛沫)とともにウイルスが放出されて、それを鼻や口から吸い込むことにより感染します。

*接触感染:ウイルスに触り、取り込むことにより。バスや電車のつり革、ドアノブ、電気のスイッチなどに触れることにより。咳、くしゃみにより飛び散ったウイルスを含んだ小さな水滴がついたもの、咳くしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手でまわりのものに触れてウイルスが付着し、別の方がそこに触れて、ウイルスが手に付着、その手で鼻・口や目などに触れて粘膜より感染します。

*また、空気の乾燥、密閉した空間等の条件により飛沫

核感染(乾燥、高温の状態では飛沫の水分が蒸発し、空気中にウイルスを含んだ小さな粒子が浮遊し、それを鼻、口より吸いこむことで感染する)が生じる事もあります。

＜インフルエンザにかからないために！＞

- *人ごみを避ける
- *マスクをつける
- *外出後のうがい、手洗い
- *抵抗力を高める
(ワクチンの接種、食事・睡眠等に注意し規則正しい生活を送る)
- *部屋の温度、湿度の調節、換気をする

＜インフルエンザをうつさないために！＞

もし、インフルエンザにかかってしまった場合には、まわりにうつさないことが重要です。咳・くしゃみをした際に飛沫と一緒にウイルスが放出されるので、家族や周囲の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用し「咳エチケット」を守りましょう！！

そして、インフルエンザが治癒してから、外出、出勤、登校をすることが大変に重要です！

こうしたまわりの人への配慮が、感染拡大を防ぐことにつながります。

＜インフルエンザにかかったかなと思ったときには？＞

発熱、関節痛・筋肉痛などのインフルエンザと思われる症状が現れた時には、早めに医療機関を受診しましょう。早めの診断、治療が重症化を防ぎます。

インフルエンザの流行する季節です。インフルエンザに「かからない」、「うつさない」対策に取り組みましょう！！
(医療部)

フラダンスで体力アップ



有料老人ホームのやまぐちハウス彩では、この秋からスタッフによる指導でフラダンスを練習しています。長年フラダンスを習っているスタッフが「足を使わず、手振りだけでも楽しめる振り付け」で楽しく丁寧に指導中です！

皆さんよく知っている「故郷(ふるさと)」の歌をうたいながら、腕や肩・手先の運動にもなり、姿勢よく表情も豊かに楽しんで取り組んでいます。フラダンスのゆったりとした優しい動きは体に負担をかけずストレス解消にも良いそうで、身体を動かすことで体力を付けて風邪やインフルエンザ予防になるといいですね。

これからの寒い季節、身体が硬くなりがちですから、楽しんで身体を動かして明るくお元気で過ごしたいと思います。
(やまぐちハウス彩)

要介護者を災害から守る方法は？

災害への心構えを高める必要性を呼びかける「レベル1」から、すでに災害が発生し、命を守るために最善の行動をとることが求められる「レベル5」まで、新たに5段階の警戒レベルが発表されました。従来の防災情報では、「注意報」や「警報」・「避難準備」・「避難勧告」や「避難指示」などの形で、その危険度を伝えていましたが、判断がしづらく逃げ遅れた人もいたようです。

災害の際、特に注意が必要となるのは、自力で避難ができない要介護者を多く抱える介護施設やあるいは在宅介護を行っている住居です。2011年3月に発生した東日本大震災では、死者の6割以上が60歳以上であり、何らかの障害を持っている人の死亡率は、住民全体と比較すると2倍となっていたとされています。

災害からの避難は、安全な場所に到達できれば、そこで終わりというものではありません。災害時の避難には成功したものの、燃料が調達できなかったために暖房を使用することができず、低体温症で死亡したという例や、病院で受診を行うことができなかったために、重症化した利用者が死亡した例などが挙げられています。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 高	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令(市町村が発令)
警戒レベル 4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急的または重ねて発令(市町村が発令)
警戒レベル 3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始(市町村が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等(気象庁が発表)
警戒レベル 1 低	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報(気象庁が発表)

また、2016年の熊本地震では、車中泊を行っていた避難者がエコノミークラス症候群で死亡した例が問題になり、この地震の死者のうち、およそ8割にあたる人がエコノミークラス症候群を含む関連死であったとのこと。

このような二次災害をはじめとした健康問題に加え、要

介護者において必要となってくるのが、災害後の介護の継続となります。このときに有用となるのが福祉避難所です。これは災害後に体育館や公園、公民館などの一時避難所での生活が困難である要介護者や障害者、妊産婦、乳幼児を対象とした二次避難所として開設される、設備や人材を備えた避難所となります。

桐生市では、特別養護老人ホームを運営する法人など14か所における福祉避難所の設置及び運営に関する協定を締結し、61施設で受け入れる体制が整っ

ているようです。しかし、住民の約8割の人が福祉避難所の情報を知らないということがわかっていて、こうした福祉避難所に対する周知を徹底するほか、受け入れが可能となる施設を増やしていくことが今後の課題のようです。

(やまぐちライフサポート彩)

介護のあれこれ

～介護にまつわる豆知識～

介護保険サービスの利用費について、利用者負担の軽減制度があります。

☆1ヶ月の利用者負担が上限を超えたとき

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額が上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費等」として後から支給されます。

☆介護保険と医療保険の利用者負担額が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担額が高額になった場合は合算することができます。介護保険と医療保険のそれぞれの月の限度額を適用後、年間(8月～翌7月)の利用者負担を合算して限度額を超えたときは、超えた分が後から支給されます。



※いずれも該当者には市町村から通知が届きます。

○当院にはケアマネージャーが3名おります。市町村窓口への各種申請から介護保険サービス利用開始まで、全てのお手続きを代行いたします。料金はかかりません。お気軽にお立ち寄りください。

(やまぐちライフプラン彩)

冬は基礎代謝量UP

寒い季節は太りやすい…
なんて思ってませんか？

実は寒い季節こそ、痩せやすい季節なんです！冬は寒さに対して体温を維持しようと熱を作るため基礎代謝量が増え、増えた体重を戻し易い季節なのです。基礎代謝とは、何もせずにじっとしていても消費するエネルギーの事です。成人男性では1日1500kcal、成人女性では1日1200kcalとされています。



これから忘年会、新年会でカロリー摂取量が増える時期となります。寒いからと言って家でゴロゴロしていると運動量は低下してしまい、食事で摂取したエネルギーが消費しきれず、体に溜まり太ってしまうのです。

そうならないために今から予防しましょう！大切なのは体を冷やさない事。冷たい水より常温の水、常温の水より白湯が良いでしょう。また同じ運動でも冬のほうが痩せやすいはずなので、暖かい室内でストレッチや踏み台昇降運動がおすすめです。

自分の体調、体力、筋力に合わせて無理のない範囲で行ってみてはいかがでしょうか。

(看護部)