

本格的な夏本番を迎え、太陽がまぶしい季節となってきました。まだしばらく暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

意外かもしれませんが、夏は1年の内、もともと免疫力が低下しやすい季節になります。冷たい物を多く摂取したり、エアコンによる冷えなどによって、自律神経やホルモンバランスが乱れたり、睡眠不足になる事も増え、食欲も低下しがちになります。結果、夏風邪を引いたり、体調を崩す経験がある方も多いのではないのでしょうか。

現在はコロナ禍ということもあり、世界中で感染症の対策や予防への関心が高まっているかと思われまます。そこで今回は、「感染予防」について、いくつかお話をさせて頂きます。

感染予防の基本は手洗い！

感染予防について、最も基本的な物は手洗いというがいであります。しっかり手を洗ったつもりでも、**指先や指の間、親指の周り**などは汚れが残りがやすく、感染の原因となってしまう場合があります。正しい手洗いの方法を意識して行うことで、感染の一次予防に努めましょう。

出典：首相官邸HPより

①手洗い 正しい手の洗い方

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

意外と知らない？

正しい「うがい」の方法

感染予防の基本として、手洗いの次に大事なのがうがいです。「風邪の予防に！」と行っていても、誤ったやり方では十分な効果を得ることができません。今回は、うがい薬を使った正しいうがいの方法を解説していきます。

◆うがいをする前に『手を洗う』

手指に付いた細菌やウイルスなどがコップに付着してしまうと、逆に風邪の原因になってしまいます。うがいの前の手洗いはしっかり行うことが大事です。

◆うがい薬は『適切な量の水で希釈する』

うがいの効果を高める為に、うがい薬を少量の水で希釈して使用する事はありませんか？うがい薬には殺菌作用が強い消毒薬が使われているものがあり、うがいをすると、喉粘膜に常在している良い細菌も死滅させてしまい、逆効果になってしまう可能性があります。

◆『ブクブク』うがい後に『ガラガラ』うがい

まずは口腔内の汚れを落とすため、15秒ほど「ブクブク」とゆすぎましょう。口をゆすいだ後は、うがい薬を口に含んで上を向き、15秒ほど「ガラガラ」うがいをして吐き出します。これを2回行いましょう。

◆うがいの『やり過ぎ』に注意！

口腔内や喉が乾燥によってイガイガする時はうがいが必要ですが、ただし、うがいをし過ぎてしまうと、正常な粘膜も洗い流してしまったり、喉を痛めてしまう原因にもなります。うがい薬の使用上の注意をよく読み、正しい頻度で使用するようにしましょう。

「夏風邪」に「用心」

「夏風邪」は夏に引く風邪のこと。…と知っている方が多いのではないのでしょうか。意外にも、夏風邪の原因となるウイルスは冬に多いタイプとは異なり、症状にも違いがあります。それを知らずに、冬の風邪と同じ対処をしていると、こじらせて悪化させてしまったり、別の病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。

冬の風邪のウイルスは低温で乾燥した環境を好みますが、一部のウイルスは高温多湿の環境を好み、夏に活動的になります。その代表が**エンテロ（腸）ウイルス**、**アデノ（のど）ウイルス**です。名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みが特徴的な症状となります。夏風邪はお腹にきやすいと言われるのは、エンテロウイルスが腸で急速に増殖するためです。また、のどの痛みにより食欲が低下しやすく、体力の低下にも繋がります。夏バテの原因にもなりかねません。夏風邪は軽い風邪と考えがちですが、症状が長引きやすいので油断は禁物です。予防法を知っておき、こじらせないようにしましょう。

◆夏風邪の予防について

冬の風邪は飛沫感染が中心ですが、夏風邪の場合は経口感染が多くみられます。家族に患者がいる場合は、手洗いやうがいや心掛け、**洗面所のタオルの使いまわしはしないこと**。湿ったタオルは夏風邪のウイルスが繁殖しやすいからです。免疫力の低下も夏風邪の原因の1つとなります。炎天下での運動や外出、睡眠不足や不規則な食事が続いたとき、免疫力が急速に低下することがあります。特に、睡眠不足の影響は大きいので「よく眠れていない」と感じるときは昼寝をしてみましよう。【昼寝の時間は15分程度が適当です。】また、エアコンを長時間使っていると冷えすぎによるストレスから免疫力が低下します。自宅ではエアコンを時々止め、体の冷えを防ぎ、夏風邪を予防しましょう。

当施設での感染対策と 面会方法について

当施設では恒常的に、「次亜塩素酸ナトリウム」という消毒剤を用いて、施設内の手すりや、物品の消毒を行っており、10時と14時に全館一斉換気を実施しています。

また、現在はコロナ禍という事もあり、感染対策として従来の面会を制限させて頂いております。現状の面会方法は、スマートフォンやタブレットなどの通信機器を用いた「ZOOM面会」と、「窓越し面会」にてご面会頂きます。詳細はアルカディアのホームページにて案内しております。ご不便をおかけして申し訳ありませんが、皆様のご理解ご協力をお願い致します。

さて、今回は感染予防についてご紹介させて頂きました。基本的な内容ばかりでご存知の方もいるかと思われませんが、この機会に今一度普段の感染予防が適切に出来ているか再確認して頂きたいと思っております。この記事が、皆様の感染予防の一助になれば幸いです。

「夏風邪」に「用心」、記事参考元…オムロンヘルスケア

今回もご覧頂きありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの日常生活も様変わりした状況が依然として続いておりますが、少しでも皆様のお力になる事ができ、楽しい日々が送れるようになればと内容を校正しました。今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

また、記事としても今後ご紹介させていただきます。

近隣地域向け広報誌

『FIELDSフィールド』

をご覧頂き、

誠に有難うございます。

◇次回は10月発行です。

◇次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

◇施設見学をお受けしております。ご興味のある方は左記の連絡先までお問い合わせください。

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。QRコードよりご覧ください。

ホームページ

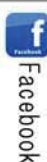
<https://www.arcadia-kaigo.com>



https://twitter.com/arcadia_kaigo



https://www.instagram.com/arcadia_daycare



<https://www.facebook.com/people/アルカディア通所介護センター/10065713850105/?form=MANIFEST&ocID=MT01SV>



介護老人保健施設
アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1

info@arcadia-kaigo.com
aigo.com

042-569-3600 (代)