

KUNO News

令和 8 年 1 月吉日
編集・発行 広報チーム

明けましておめでとうございます。

今年も皆様にとって明るく健康で実り多い年でありますよう祈念します。

昨年を振り返ると、インフルエンザが 1 年を通して流行していた印象です。

季節性ではあるものの早くは 5 月頃から始まり、夏にもインフルエンザにかかることもあり、通常は 12 月下旬頃から 1 月にかけて本格的な流行期を迎えますが、2 ヶ月も早く流行が始まりました。1-2 月はまだまだ感染するリスクはありますので、手洗い・うがいの基本的な予防や人が集まる場所でのマスクの着用等の感染対策を心掛けましょう。



さて、2026 年の丙午は、火の力が重なる干支です。火の力が重なることで情熱や勢いが高まり、太陽の様にエネルギーが満ち溢れる年となります。また、人とコミュニケーションを取ることで、運気が上がるとされる年でもあります。丙午の「火」には「社交性を高めて人から人へ思いを伝える」力があるとされているので、自分の考えや気持ちを言葉にして周囲に伝えることで、物ごとがスムーズに進んだり新しいご縁が結ばれたりといった良い結果が得られる 1 年になることを期待できます。



「感謝と挑戦」の心で皆さま一人ひとりのご縁を大切に、情熱を胸に、挑戦と飛躍の年となるよう、日々精進して参りたいと思います。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。



インフルエンザと OTC 化について



インフルエンザウイルスは飛沫感染(咳やくしゃみで飛んだウイルスを吸い込む)と接触感染(感染者が触れた場所にウイルスが付着し、その場所を触る)があり、ウイルスが体内に入り込むことで感染します。インフルエンザウイルスには大きく A 型、B 型と 2 種類ありますが、症状も似ており予防対策も同じです。感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。症状としては、風邪症状と似ていますが、高熱・咳やのどの痛み・倦怠感・関節痛が特徴です。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症、熱性けいれんなどを併発して重症化してしまう人もいます。高齢者や幼児、基礎疾患のある方は重症化するリスクが高いため、より一層注意が必要となります。手指衛生や正しいマスクの着用など基本的な対策と予防接種も対策のひとつです。



手洗いと咳エチケット、皆さまの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

近年では検査キットや医薬品をドラッグストア等で購入できる OTC 化が話題となっています。OTC とは、オーバー・ザ・カウンターの略で医師の処方箋なしでも購入できる言えば市販薬のことをいいます。自己にてお薬や検査キットを購入され、使用される場合がありますが、日本医師会では、受診離れが懸念されています。自己判断・自己責任での服用に伴うリスク、異常の早期発見に遅れ、重症化につながるリスクを挙げています。検査キットの判定についても、判断に困る状況も少なくありません。少しでも陽性部分に反応があれば陽性となります。市販のお薬の服用や検査キットで検査をする際には、しっかり確認を行うとともに、確実な診断には病院での受診が必要です。

病気について知ろう

交通事故の約 3 倍!?! ヒートショックの危険性 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥 🔥

日本医師会の見解では、ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。

お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に 65 歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年 11 月から 4 月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計(令和 5 年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は 6,541 人で、交通事故死亡者数 2,116 人のおよそ 3 倍です。

体を温め、1 日の疲れを癒してくれるお風呂ではありますが、冬場こそ入浴時には注意が必要です。暖かいリビングから寒い脱衣所に移動するときや、寒い浴室から熱い湯船に入るときに血圧が急上昇し、脳内出血や脳梗塞、心筋梗塞などを起こすことがあります。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。どうしたら入浴中の事故を防げるのでしょうか。ポイントを紹介します。



入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、以下の六つの対策を心がけ、素敵なお風呂タイムにしましょう！

～対策～



- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



体圧分散センサーを使用した研修を行いました!!

体圧分散とは、ベッド上に横たわったときに、体の重い部分や出っ張った部分に、強くかかる圧力(体圧)がかかり、寝たきりや長時間同じ姿勢でいることによって体重がかかっている部位の血流が悪くなり、皮膚や皮下組織が損傷を受け、褥瘡が発生します。一般的に「床ずれ」とも呼ばれます。当院では寝たきりの患者さまが多く、体圧を分散・除圧を定期的に行うことで褥瘡予防に努めています。

当院の褥瘡対策チームでは今年度の目標のひとつに除圧グローブの使用の啓発を掲げています。体圧がかからないようグローブを使用し除圧することで褥瘡を予防していきます。研修では、実際に患者さまに体圧分散センサーマットを使用し、患者さまそれぞれの体圧部位を知ること、褥瘡が発生しやすい部位を再確認し、個別的に予防することを目的としました。体圧分散センサーマットの業者の方にも協力していただき、職員全員が褥瘡の発生しやすい部位を把握し、今後も褥瘡予防へ取り組みに更に力を入れていきたいと考えています。



研修に使用した
体圧センサーマット

【研修内容】

体圧センサーを対象患者さまに使用し、職員が患者さまの身体の下に手を入れた時にどの程度の圧であれば適切なのかを知ってもらうこと、また時間経過とともに体圧が上昇していく様子をモニターで確認することで、職員に除圧の必要性を再認識することが目的です。

【研修方法】

- ・ 除圧グローブの使用法の研修動画を視聴し、職員全員が使用できるようにする。
- ・ 体圧センサーを対象患者さまに設置する。
- ・ 体圧の見方と除圧グローブを差し入れた時の圧の感覚を褥瘡対策チームが説明する。



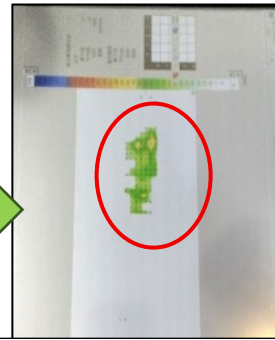
患者さまの身体の下に体圧センサーを設置。苦痛がないか声掛けをしながら設置していきます。



数時間経過後の体圧です。黄色から赤にかけての部分に特に圧がかかっている状態です。



モニターを確認しながら体圧がかかっている場所を確認しながら除圧グローブで除圧を行います。



除圧後。黄色から赤にかけての部分が減少し、しっかり除圧できていることが確認できます。



褥瘡対策チームだけでなく、職員全員でワンチームとなり、こうした研修を随時行い、患者さま一人ひとりに寄り添った看護・介護を提供できるよう努めていきます。

お口の健康 ～ 唾液腺マッサージ ～



いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰え(フレイル)を予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために口腔ケアは、介護予防の第一歩なのです。

※ 日本口腔保健協会引用

● 唾液のはたらきと効果 ●

唾液は、1日1～1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、むし歯の予防をするなど、さまざまな効果があります。

※ 唾液の分泌をおさえる薬にもあるため、持病がある方は注意が必要です。

※ 日本口腔保健協会引用

- ・ 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
- ・ 消化液としてはたらく
- ・ 食塊を形成し、飲み込みやすくする
- ・ 食物から味成分をとくして、味を舌で感じさせる
- ・ 発音をなめらかにする
- ・ 口の中をきれいにし、口腔粘膜を保護する
- ・ 歯を石灰化し、歯を守る
- ・ 口の中の細菌の増殖を抑制する
- ・ 酸やアルカリをやわらげる
- ・ 入れ歯を維持する

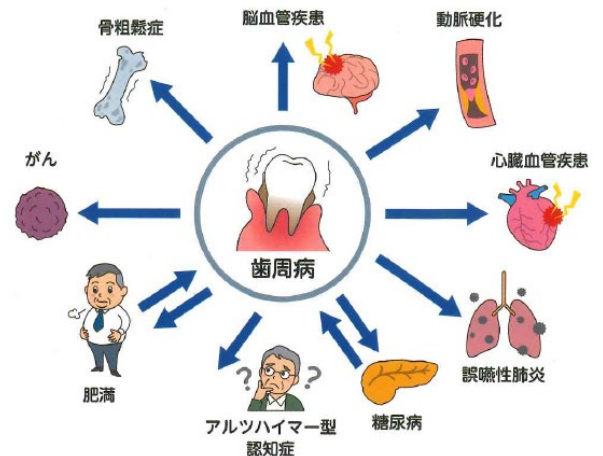


● 注意すべきお口のトラブル ●

注意すべきはオーラルフレイルです。口に関する衰えを放置することにより、口の機能低下や食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる一連の現象のことです。

歯周病や虫歯を原因としては歯を失うリスクも増大し、歯の数が減ることにより咬合力(かむ力)の低下、かむことが減ると唾液も少なくなり、虫歯や歯周病のリスクが増加します。歯周病を放置し重症化すると糖尿病・脳心臓血管疾患、認知症をはじめとする全身疾患に罹りやすいことが明らかになっています。

※ 神戸市歯科医師会引用



● お口の健康の為にできるセルフケア「唾液腺マッサージ」 ●



耳の下・顎の下・舌の下あたりに唾液の出る腺があります。その中で今回は、「耳下腺マッサージ」を紹介いたします。

- ① 人差し指から小指までの4本の指を頬にあてます。
- ② 上の奥歯辺りを後ろから前へ向かってグルグルと動かします。繰り返し5～10回優しくマッサージしてみてください。痛みを感じない程度に優しくやってみましょう。

※ 神戸市歯科医師会引用

当院では歯科衛生士・看護師、看護助手にて患者さまの口腔ケアを行っています。

口腔内の乾燥が気になる患者さまには適宜口腔ジェルを使用する等の乾燥予防に努めています。

※ 家族さまが入院患者さまにマッサージを行う場合は、必ず医師・看護師にご確認ください。