



## インフルエンザについて

感染対策委員 立花 藍



インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であればその症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。インフルエンザウイルスは強力な感染力があり、日本では毎年11月～4月に流行が見られます。

- ・ 予防… インフルエンザワクチンの接種。  
栄養と休養、規則正しい生活。  
マスクの着用。  
嗽、手指の消毒。  
適度な温度と湿度を保つ。  
人ごみを避ける。



- ・ 検査…インフルエンザウイルス抗体検査
- ・ 治療…無理に食事をする必要はありませんが、水分摂取は心がけて下さい。寒気のある時は保温して、体熱感があるときは身体を冷やして体力の消耗を防ぎます。薬物療法では、抗インフルエンザウイルス薬と対症療法の薬剤が利用できます。抗ウイルス薬を使うことにより、病気の期間を短縮し合併症を減らすことができます。医師の指示に従って使用してください。インフルエンザにかかることで、起こりやすい細菌性感染を防ぐために、抗菌薬が使われることがあります。また鼻水、くしゃみ、咳、熱などのそれぞれの症状を抑える薬が処方されます。



### インフルエンザの特徴

- ・ 潜伏期間…1～5日
- ・ 感染経路…飛沫感染（くしゃみ、咳など）、飛沫核感染（空気中ウイルス）
- ・ 症状 …悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状など
- ・ 種類 …インフルエンザウイルスA型、B型、C型の3つがあり、現在流行しているのはA型とB型です。

A型…症状が重篤になる傾向。  
B型…A型より症状が比較的軽い。  
C型…鼻かぜ程度の軽い症状。

## 同窓会は「認知症を抱える家族の会」！？

外来看護師 渡辺 小百合

長年、外来勤務をしていると同級生に再会することが多くなりました。久しぶりで嬉しいのですが両親や義父母を連れての受診なので複雑な思いもあります。

現在、介護者の多くが嫁、娘ですが最近では息子（なぜか独身が多い）が増えていることに気づきました。男性だと親との距離感が近すぎたり離れすぎたりと微妙ですが、女性だと冷静にいい感じに距離感が保てるように見えます。上手にデイサービス、ショートステイ等を利用し自分も働き、つかず離れずの状態、これが在宅介護を長く続けるコツなのかなと思います。

先日、ミニ同窓会を開いたのですが「ミニ認知症を抱える家族の会（笑）」になってしまいました。メンバーは、ケアマネージャー、東京からのUターン者、小鹿田の窯元、現在更年期障害中の人等と様々ですが彼女達なりに工夫して愛情を持って在宅介護を続けています。笑いあり涙あり、我が子の自慢ありの数時間でしたが彼女達の強さや逞しさを感じました。

今後も情報交換や息抜きの場としてのミニ同窓会は必要かなと思います。今回は女子会（？）でしたが、次回は頑張っている男子にも声をかけようと思っています。

# ふきのとうだより



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう  
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス  
<http://www15.ocn.ne.jp/~uenokoen/>



最近では寒さも一段と厳しくなり、布団や部屋から外へ出るのには気合が必要な季節となってきました。寒くなるとデイケアでも屋内での活動が主になるので、活動的に屋外へ出ている秋が恋しくなるように思います。今回のデイケアだよりは、そんな少し恋しい秋の活動を報告したいと思います。

10月下旬から11月上旬にかけて、各方面へ案山子見物に行ってきました。天ヶ瀬や木ノ花ガールデン、山国の案山子ワールドなどの色々な所の案山子を皆さんと一緒に楽しむことができました。今年はオリンピックも開催されたので、オリンピックにちなんだ案山子も多くみられました。利用者の方々も出来が良いので、「どれが人間かわからんことなるねえ。」年々、案山子の完成度が高くなってきているので、観光客との見分けつかずに間違えることもありました（写真にも人が混じっています）。最近では色々な所で展示されているので、来年はさらに楽しみにしたいと思います。

また、収穫にも恵まれました。毎年さつまいもを育てて無事に収穫できていたのですが、今年は苗植えの時点で「収穫が期待できないかな？」と感じるような事件がありました（私たちがわるいのですが・・・）。苗植えの時期になったので苗を買っていたのですが、タイミングが悪く連日の雨に見舞われ植えられず苗が傷んで悲惨な状態に・・・。何とか状態の良いものを選んで植えたのですが、例年よりも苗の数も少なく収穫も期待できないような事態となってしまいました。しかし、さつまいもは強いですね！！土へ植えると日に日に元気を取り戻し、夏にはさつまいも畑も青々となるようにグングンと育ってくれました。夏から秋にかけては、利用者の方々と「散歩に行ったついでに。」と草取りに精を出し、元気になってくれたさつまいもの管理を手伝っていただきました。お陰で11月には多くのさつまいもが収穫でき、苗植えのいきさつを踏まえると大収穫とも感じる有り難い収穫でした。もちろん、収穫したさつまいもはふかしたり、蒸しパンに入れたりして美味しくいただきました。苗植えより関わってくれた利用者の皆さんも、収穫にも食べる事にもたいへん喜んで下さいました。



今年もあとわずかとなりましたが、現在デイケアは来年の干支の制作を頑張っています。利用者の皆さんも空いた時間に折り紙をちぎったり、模造紙に張ったりと制作に意欲を出して下さい。「師走はあっという間に過ぎる。」と言いますので、来年に間に合うよう協力して作り上げたいと思います。

# お願い

## 面会にお越しの皆様へ

インフルエンザや感染性胃腸炎の流行期に入りました。当院では、院内感染を防ぐために**風邪症状や嘔吐・下痢**の症状がある方の面会を**禁止**します。

また、面会時は必ず**マスクの着用**をお願いします。マスクをお持ちでない方は、受付にて一枚10円にて販売しております。

