

訪問看護ステーション にぎ和い上田 news 12月号

vol.30

冬の寒さが一段と厳しくなり、年の瀬の、あわただしさを感じる季節です。
街路樹も葉を落とし、冬の訪れを感じます。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

感染症の流行の季節になりました。手洗い、マスク着用、換気はもちろん、
規則正しい生活、バランスのいい食事、をとりましょう。

私はスイートポテト、大学芋が大好きで食べすぎてしまいます。健康な身体を維持し、
元気に訪問していきたいと思います。

【菊池】



なぜ今、こんなに感染症が広がっているの？

★夏バテによる**免疫力の低下**⇒体が弱っているところにウイルスが侵入しやすくなったから・・・
この季節は**予防接種、外出中のマスク着用やうがい手洗いで、感染予防**が必要ですね。

喉の痛みや発熱すると心配ですね！・・・どの感染症かな？ 確認しましょう！

新型コロナ

- ★ **ガラスの破片を飲むような、強い喉の痛み**が特徴的
- ★ アレルギー症状**鼻水**や**くしゃみ**が続くこともあり

インフルエンザ

- ★ **38度以上の急な高熱**
強い関節痛や**筋肉痛**
- ★ **全身倦怠感**など全身症状
が急激に現れるのが特徴

一般的の風邪

- ★ 喉のイガイガした**軽い痛み**
- ★ 鼻水など**局所的な症状**から
ゆっくりと始まる
- ★ **軽度な発熱**場合がほとんど

こんなときには必ず受診してください

発熱のほかに、強い息苦しさ（**呼吸困難**）、けいれん、意識障害などの、**強い症状がある場合**や
こうした症状の有無にかかわらず、**発熱が3～4日続く場合**にも、医師の診察を受けるようにしましょう。

治療中の病気や持病がある方も同様に、主治医やかかりつけ医に相談するようにしましょう。

なお、発熱があり受診する場合には、**あらかじめ医療機関に問い合わせを行い、受診の確認**を行きましょう。

- ★ **（かかりつけ医がいない、相談先に迷った場合）・・・受診・相談センター（#7119）へ。**

困ったときはご相談ください

訪問看護をご利用様は、いつでも（24時間）何時でも 訪問看護師が対応します

訪問看護ご利用者様からの、ご質問にお答えします！

Q1 発熱したら、まずどうしたらいいですか？

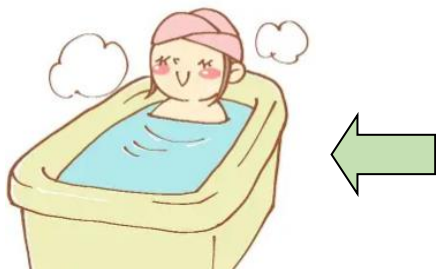
A. 発熱時にはできるだけ**安静に**、体を休めましょう。

Q2 体を温める？ 冷やす？ どちらがいいですか？

A. 「寒いときには暖かく、暑いときには涼しく」するのが基本です。

Q3 お風呂は入ってもいいですか？

A. **ぐったりしていて動きたくないときには**、体力の消耗を抑えるために**入浴は控えたほうがよい**でしょう。入浴によって、**脱水症状**が進行することもあるので、その点にも、**注意が必要**です



それなりに元気があって、さっぱりしたいときには、**短時間の入浴シャワー浴**などで、汗を流すのはよいでしょう。
鼻詰まりがあるときには、湯気を吸い込むことで、鼻通りがよくなるなど、メリットもあります。

Q4 解熱剤使用の目安は？

A. **37.5℃以上の発熱**があり、発熱に伴う**だるさや寝苦しさ**などの、**不快な症状**がある場合はそれらの、**緩和を目的として解熱剤で、一時的に体温を下げて、体を楽にすることができます。**



注意！「これから熱が出るかもしれない」からと、発熱の予防目的で解熱剤を使用することは、お勧めできません。

★薬の活用：解熱、鎮痛剤（**アセトアミノフェン**や**イブプロフェン**）など**医師の指示通りに服用**ください
アセトアミノフェンは、医療現場では小さなお子さんから妊婦さん、高齢の方まで、年齢や性別を問わず幅広く使用されている解熱剤ですが、**お酒との相性がよくないため、普段から酒量の多い方では、使用に際して注意が必要です。**一般用医薬品を服用する場合は、各製品の添付文書を必ずお読みください。



【お薬を飲んで、こまめな水分補給】
白湯、麦茶、経口補水液など
頻繁に飲みましょう

【喉に優しい食事】
刺激が少ない**ゼリー、プリン**
おかゆ、お豆腐などが良いです

