

## 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つたから…

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、受診の確認を行いましょう。

★ (かかりつけ医がない、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

訪問看護をご利用者様は、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！

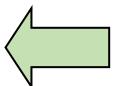
Q1 発熱したら、まずどうしたらいいですか？

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？どっちがいいですか？ 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などには、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、豆腐などが良いです

