

介護と地域を繋ぐお手伝い

あんはーと通信

2020.11

ご利用者にご家族に

それぞれの「安心」と「希望」を提供いたします



のサービスを支援させていただきます。

インフルエンザ・寒さ・乾燥対策など健康管理にご用心

☆インフルエンザを防ぐために気を付けたいこと

空気が乾燥する冬場は、インフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすいときです。

特にインフルエンザは感染力が強いので、介護にあたる方をはじめとするご家族は、インフルエンザの流行シーズンには注意しましょう。

家に入ったらすぐに、手洗いとうがいを徹底すること。流行期に入る前に、ご本人はもちろん、ご家族もインフルエンザの予防接種を済ませておきたいですね。

ご家庭の環境やご本人の健康状態を考えて、接種計画を立てましょう。

☆「ヒートショック」を防ぐために気を付けたいこと

浴室やトイレなど、家のなかの「寒い場所」で起こりやすいヒートショック。

短時間で急激な温度差に身体がさらされると、血管や心臓に負担がかかり、身体に悪影響があらわれます。トイレで冷たい便座に座ったとき、洗面所で冷たい水に触れたときなど、「身が縮むような寒さ、冷たさ」を感じると、体温を逃さないように血管がギュッと縮みます。

より多くの血液を体中に流すためですが、急激に血流が増えることで血管が詰まったり、心筋梗塞を起こしてしまったりすることがあるのです。反対に寒いときに温かいお風呂に入ると、血管が広がって血流が減ります。

脳への血流が追いつかず、めまいがしたり、目の前が真っ暗になってしまったりする脳貧血を起こすことも。

浴槽でおぼれる、風呂場で転倒するなどの事故が冬場に起きやすい原因のひとつといえます。

ヒートショックを防ぐためには、室内の温度を一定に保つこと。

お風呂に入る前に、浴室や脱衣所を温めておく、トイレはヒーターや便座を温める機能を利用するなどして、急激な血圧の変化が起きないようにしましょう。

☆乾燥対策

・暖房を使うと室内の空気が乾燥することがあるので、インフルエンザをはじめ、感染症の原因となるウイルスや細菌が浮遊しやすくなります。寝室やリビングなど、長い時間を過ごす部屋では加湿器を使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。加湿器がない場合は、濡らしたタオルをかけて置くのも良いと思います。

・マスクは咳による飛沫を防ぐためのエチケットですが、感染症予防にも効果的です。乾燥した空気でのどや口腔内が渇きがちになります。そこにウイルスが入れば感染は免れないかもしれません。ご高齢者は口の周りの筋肉が弱っているので、口元が緩みがちです。家のなかでもマスクをしておくと、ウイルスの侵入を防ぐことができ、口腔内にもうるおいを与えてくれます。マスクは使い捨ての不織布のもので十分ですが、長時間使い続けると雑菌が繁殖しやすくなるので、1日に一度は必ず交換するようにしましょう。

・冬場はのどの渇きを感じにくく、水分を摂ることを忘れがちです。また、トイレに行く回数が増えることを気にされ、水分をなかなか摂らない方もいらっしゃいます。ご高齢者が健康を保つためには1日1500mlの水分が必要とされていますので、特に意識して飲むように促してください。

いつ、どれくらいの量を飲むかを決めておき、飲んだ量を記録しておくとい良いでしょう。

温かいお茶、コーヒー、炭酸飲料など、どんな飲み物でも良いので、飽きないように工夫すると良いでしょう。



小規模多機能 あんはーと