

冬の血圧管理

平成の森・川島病院 院長 坂井誠

冷たい空気に当たったり、冷水にさわったりした時など、血管は収縮し血圧は上がります。特に高血圧の人は血圧が上がりやすいので冬には次のような状況では注意が必要です。

- 寒い屋外に出た時や暖かい部屋からトイレなどへ移動した時
- お風呂に入った時
- 夜間トイレに起きた時や早朝に起きた時

このうちお風呂で入浴中に亡くなる方が最近増えており、特に冬に集中しています。それは高血圧の人ほど入浴中の血圧の変動が大きいからです（入浴直後に血圧は上がり、浴槽につかると血圧は急激に下がります）。その結果、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。入浴の際の注意点としては脱衣所や浴室をあらかじめ温めておくこと、まだ浴室が温まっていない一番風呂や飲酒後は入浴を避けることです。また夜間のトイレや、屋外にでる時は防寒対策をしっかりとしましょう。

冬は外出を控えたり、運動不足になりがちです。そのため体重が増えることで血圧も上がりやすくなるので適度な運動を続けることも大切です。



高血圧の人ほど入浴で血圧の上下変動が大きい



冬場は脱衣所や浴室を温めておく

川島中学生の職場チャレンジ

～感想文が届きました～

10/14～16 に川島中学の方達が、職場チャレンジで体験されたみなさんの感想文をご紹介します。

(平成の森・川島病院 2階病棟五十嵐)

・患者さんの足や手にクリームを塗った後、外に出てお話したことがとても心の中に残っています。看護師にもともと興味を持っていて、病院に行ったことによって看護師さんなど病院で働いている人の大切さを知りましたが、より看護師になりたいという気持ちが深まりました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。



貴重な体験をさせて頂き、とても勉強になりました。この、体験チャレンジで、1番大変だったことは、患者さんへの介護でした。患者さんとは、どのように接すればいいのか、なかなか分かりませんでした。その度に、働いているみなさまが優しく教えて下さいました。感謝

今回体験して学んだ事は、患者さんの気持ちを考えながら接していくことです。食事介助の時も、しっかり飲み込めたかなど見ないと食べてもらえないので、人の気持ちを考える事が大切だと学びました。

ノロウイルス・インフルエンザ家庭で出来る予防対策

いよいよ冬を中心に発生するノロウイルス・インフルエンザの季節がやってきました。小さいお子さんや高齢者の方がいらっしゃるご家庭は心配なのではないでしょうか？感染予防を家庭で出来る予防ポイントを覚えておきましょう。

◎ノロウイルス予防対策

1.家庭内で注意すること

- トイレの後・料理前・食事の前には石鹸をよく泡立てながら手と手をよく擦り合わせ 15 秒以上手洗いを行い最後に流水で十分に洗い流します。
- ふき取りのタオルは清潔な物を使用し他の物や他の人との共有はやめます。

※出来ればペーパータオルを使用するのが良いかと思えます。

- カキなどの二枚貝は十分に加熱して(食品の中心温度 85 度以上で 1 分間以上) 食べる。
- 感染の疑いのある方はトイレなど別にできる環境であれば専用のトイレで使用する。

トイレが別にできないときは便座の消毒を行う。

- 感染の疑いのある方は入浴を控えるか最後に入浴する。

2.嘔吐物の処理の注意点

- 嘔吐物や便などを汚物の後始末は、使い捨てのビニール手袋・マスクを着用します。
- 汚物があればペーパータオル(新聞紙でも良い) 静かに拭き取る。
- 汚物はビニール袋に入れて 0.1%次亜塩素酸ナトリウム(家庭ではハイター)をいれしみこませる。
- 汚物を拭き取ったあとの場所を(床など) 0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルなどで拭きビニール袋に入れる。
- 処理が終了したら手洗い・うがいをする。
- 汚物が付いた衣服は消毒をしてから破棄したほうが良いと思えます。

※ノロウイルスはアルコール消毒では効果がありません。必ず次亜塩素酸ナトリウム(市販の台所用塩素系漂白剤)を使用してください。

消毒液の作り方

作りたい濃度	使用量の目安
0.1% (1000ppm)	5ℓの水 100ml (キャップで4杯)
0.02%(200ppm)	5ℓの水に 20ml (キャップ1杯)

市販の台所用塩素系漂白剤(濃度約5%を使用する場合)

※商品に記載してある使用上の注意を確認してください。

◎インフルエンザ予防策

1.かからないためには？

- 流行時は人ごみを避ける
- 外出時はマスクをする
- 咳エチケットを守る
- うがい、手洗いを習慣づける
- 睡眠を十分にとる
- 栄養のバランスの良い食事を取る。



2.インフルエンザの予防接種は必要ですか？

接種可能な方積極的に受けることによって抵抗力のない子供・お年寄り・妊娠中の女性、免疫が低下している方などのへの感染を防ぐことが出来ます。抵抗力を高める為にも予防接種は受けたほうが良いと思えます。



新入職員の紹介



11月1日より居宅介護支援事業所きすなに入職致しました。通勤のみちすがら観る景色は、丁度紅葉と重なり、その彩りの見事に心が癒されています。

今後は四季折々の変化も楽しみになりそうです。

これからも学ぶ気持ちを忘れず、心配事がある時には相談して頂けるような雰囲気作りと連携を心がけ、地域の皆様が安心して、在宅での生活が送れますよう前向きに取り組んでいきたいと思えますので宜しくお願い致します。(居宅介護支援事業所きすな 木村恵美子)