

おりづる

上杉在宅介護
支援センター
通信
平成28年秋号

めっきり寒くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この時期は何かと慌ただしく、体調を崩される方も多いかと思えます。
今回は「感染症の予防」について紹介します。
寒さに向かう季節、お体に気をつけてお過ごしください。



『口腔ケアで感染症予防』

これから冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。

インフルエンザなどの感染症は、ウイルスが口や鼻の呼吸器粘膜から体内に侵入することで感染しますが、冬は空気が乾燥することで、ウイルスの水分も蒸発して空気中に漂いやすくなるとともに、乾燥を好むので、ウイルスの感染力そのものも強まります。さらに、空気が乾燥していると、くしゃみやせきの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなることで、感染が広がり、感染のスピードも速まります。

人ののどや鼻の中は適度に湿っていてウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしています。しかし、高齢になると加齢や薬の副作用、生活習慣などで唾液分泌量が減少することもあり、特に冬はのどや鼻の粘膜が乾燥して痛むため、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなるのです。

唾液分泌量が減少すると、口腔の汚れを洗い流したり、殺菌作用により口腔内を清潔に保ち、適切な環境を維持するという唾液の役割が果たせなくなってしまい防御機能が低下してしまいます。

口は、栄養だけでなく細菌やウイルスの入り口でもあります。口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことも、感染症予防になります。
合わせて、手洗いとうがいを徹底して行いましょう。



日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護支援センター」へご相談がございましたら・・・

内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215 ・FAX 022-713-3376