

# おりづる

上杉在宅介護  
支援センター  
通信  
平成30年冬号

皆さん、こんにちは。

寒さが本格的になってきました。急な気温の低下に体調を崩してはいませんか？  
今回は、冬にかかりやすい感染症について、説明したいと思います。

## ①インフルエンザ

・インフルエンザウイルスに感染する事で発症します。38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの症状が特徴です。

## ②肺炎

・肺炎の原因は3つの種類に分けられます。

①細菌性肺炎②ウイルス性肺炎③非定形肺炎(マイコプラズマ肺炎等の微生物が原因)

## ③ノロウイルス

・牡蠣などの2枚貝などに含まれ、十分な加熱をしなかったり、手や食器類にウイルスが付着したまま調理をする事で感染し、激しい嘔吐と下痢を起します。非常に感染力が強く、手指や食品などを介して口から感染し、腸管で増殖します。

## 簡単に考えずに・・・

風邪を引いたかな？身体がいつもと違うな・・・と思っていたら、どんどん症状が重くなり肺炎を併発してしまう・・・

という事が高齢者では起こりがちです。風を引いて元気がない、ずっと寝込んでいるなど普段と違う様子が見られた時は、すぐに医療機関を受診しましょう。

高齢者に以外と見落としがちなのが、「**脱水症状**」です。高齢者の体の約50%が水分ですが、これは乳幼児の70～80%に比べてかなり低い数値です。もともと少ない体内の水分が、乾いた空気や運動などでさらに低下する可能性があります。

冬場だから、気にする必要がない・・・と考えずに、小まめな水分補給を心掛けて下さい。

また高齢者は冬になると、寒くて体が上手く動かずに小さな段差でつまずき、思わぬケガをしてしまった・・・というケースがあります。大きな物音がして駆けつけたら階段から落ちていた、玄関でうずくまっていたということも少なくありません。冬こそ、周囲の観察力が必要です。

自宅内の環境を見直し、事前に怪我を防ぐ事も大切です。

真冬に高齢者が1人で移動するときは、安全に杖を使用する、家族が付きそう、在宅介護サービスの付き添いを利用するなど、いつもと違う対策が必要になってきます。

また、冬の外出には、道路の凍結、積雪等の転倒事故も多く見られていますので、滑り止めの靴を履く等の配慮も必要です。

その他にバランスの良い食事と十分な睡眠をとり、免疫力を高める努力も大切です。細目に感染対策を行い、今年の冬も元気に乗り越えて過ごしましょう！



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」へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215    ・FAX 022-713-3376