



# ぽっかぽか

済生会山形訪問看護ステーション

2023年  
第36号

発行日

令和5年12月15日

山形市沖町79-1

TEL 682-0135

管理者 平 由美子

## 済生まつり

利用者様の  
作品コーナー！  
素敵な作品でした☆

9/30(土)に4年ぶりに済生まつりが  
われました。ご利用者様・ご家族様・地域  
の皆様ほかご協力いただいた皆様のおか  
げで済生まつりは大盛況の中行う事が出  
来ました。ご来場いただきました皆様あり  
がとうございました！！



いろいろありますよ〜



済生まつり大成功！！  
ばんざーい！！



なに？  
なんて？

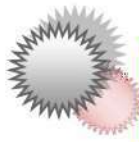


☆ ホームページ ☆ ☆ ブログ ☆  
も行っていきます！！  
ぜひご覧下さい♪

☆ ホームページ ☆

☆ ブログ ☆





# インフルエンザに注意しましょう



インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザにかかった人が、咳やくしゃみをするにより、ウイルスが空気中に飛散し、それを吸い込むことによって感染します。

典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

## 予防策

- ◆ 十分な**栄養**と**休養**をとる
- ◆ **人ごみ**を避ける
- ◆ **手洗い**と**うがい**をする
- ◆ **マスク**の着用
- ◆ **室内の乾燥**に気をつける

歯磨きを念入りに行い、歯茎と口腔粘膜の境目にある歯垢や食べかすを除去しましょう。ウイルスが口や鼻から体内に入ること風邪などに感染しますが、もともと鼻や喉の粘膜等はウイルスが付着しにくい仕組みです。ところが、口腔内の食べかすなどの歯垢がこの仕組みを妨げてしまうからです。

湿度は 50～60%を保つ

室温は 20～25 度

日中は 1～2 時間に 1 回換気



元気に冬をのり越えていきましょう！！



**ヒートショックとは？**・・・気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や**大動脈解離**、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などの病気が起こります。2006 年のデータですが、交通事故による死亡者が約 7,000 人であったのに対し、ヒートショックでは倍の 14,000 人が亡くなっています。

**💡 予防のポイント 💡**・・・ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

★ **ポイント 1 : 脱衣所と浴室を温める**・・・浴槽にお湯がたまっている場合にはふたを外しておくことで浴室の温度を上げることができます。

★ **ポイント 2 : お風呂の温度を低めに設定**・・・41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38～40℃に設定して入浴することが勧められています。

★ **ポイント 3 : ゆっくりとお風呂から出る**