



明けましておめでとうございます。本年もかたふち村をどうぞよろしくお願いたします。昨年よりインフルエンザが流行しておりますが、実は私もインフルエンザに感染してしまい大変な目にあいました。(> - <)
そこで、今回は反省もこめインフルエンザに関する情報をまとめてみたので、参考に見てみてください。

●インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをする事で飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。



●インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



また、予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。



●インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

- ・薬は医師が必要と認める場合のみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
- ・症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう

●インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。

同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- ・せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ・家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。
- ・熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
- ・しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です



参考：厚生労働省健康局リーフレット「インフルエンザ一問一答」より

私の場合はインフルエンザと診断された時点で、職場には一週間休暇をいただきました。自宅療養中は家の換気を心掛け、常にマスク着用し、できるだけ家族と離れた場所で過ごしました。おかげで、インフルエンザに感染したのは私ひとりで、感染を広げずにすみませんでした。今後は今まで以上に、手洗いを十分行いたいと思います。皆さまもくれぐれもお気をつけください。

家族懇親会（非常食訓練のご報告）

12月7日（日）に、第2回目となるご家族と合同の非常食訓練を行いました。昨年に比べ、対象を入所とデイ、ショートステイのご家族に増やし、また災害協定を結んでいる近隣施設の方にも参加いただきました。災害に備えましようと言われても、なかなか行動にうつす事は難しいと思います。しかし災害は誰にでも起こりえるものです。まずは、災害や防災について関心をもつこと。今回の非常食訓練で職員一同さらに意識をすることができました。参加いただいた皆さまありがとうございました。



電気ガスが停止したと想定した食事提供訓練。まずは熱源となるかまどに火を付けます。お湯が沸いたらα米を戻し、カレーと味噌汁を作りました



左の写真はパンの缶詰とα米。参加の皆さんと一緒に試食をしました。食後は防災クイズやチェックシートなどで防災意識の確認をしましたよ。



とりあえず忘れてしまおう！忘年会だ！！

毎年恒例お鍋に刺身の舟盛りでカンパニー。多床はチョコの滝に大興奮。カラオケやプレゼントタイムと今年も大盛り上がりでした。

