

インフルエンザの予防方法

● マスク・手洗い・うがいによる予防

【一般的な予防方法】



① **マスクの着用**：インフルエンザウイルスの入り口となる、鼻と口を覆うマスクを着用する ② **手洗い**：流行時期にはどこにウイルスが付着しているかわからないので、手洗いを徹底する ③ **帰宅後のうがい**：気をつけていても、口やのどにインフルエンザウイルスが侵入する可能性は十分あるので、帰宅時には必ずうがいをする

【より効果的な予防方法】



1. 着用するマスクについて

- ・マスクは清潔なものを使う
- ・鼻の上までしっかり覆うものを選ぶ

2. 手洗いを徹底するには

- ・爪は短く切る
- ・指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗う
- ・洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かすこと



f フェイスブックページ

おぎきクリニックの日々の取り組みや、病気の予防方法など、定期的に公式フェイスブックページでご紹介しています。フェイスブックにログインして「おぎきホームケアクリニック」で検索してください。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。令和二年がスタートしましたね。皆様にとって今年一年が元気で笑顔にあふれる年となりますように心からお祈り申し上げます。本年も何卒よろしく願い申し上げます。

おぎきだより vol.04 発行日：2020年1月1日

発行元：医療法人 人昭会 おぎきホームケアクリニック
住所：大分県由布市 庄内町庄内原 8 2 8 - 1
TEL：097-582-0013 FAX：097-582-2210



おぎき だより

医療法人 人昭会
おぎきホームケアクリニックの
情報まんさい ニュースレター

vol.04 2020
Winter



尾崎院長

あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしく願いいたします。2020年も当院の基本理念である「地域の皆様方の良き家庭医であれ」を守り、地域の皆さま方が安心して受診できる、「あなたの健康な毎日をあなたと一緒に考えていくクリニック」を目指します。

医療実習生を迎えました

2019年の9月4日・5日の2日間、大分大学医学部医学科の立川さんと井本さんを地域医療学の実習生として当院に迎えました。実習生を迎えることは当院として初めてのことで、2人は院長に同行し医療現場を目の当たりにして、学びを深めていました。今回の実習が2人の今後に活かされ地域利用に貢献できると嬉しいです。ご協力いただいた皆様ありがとうございます。



立川さん 井本さん



実習後に手紙が届きました

立川さん 地域医療を初めて身をもって知るよい経験となりました。今回は私達の実習を受け入れて下さり誠にありがとうございました。地域医療を初めて身をもって知る、大変よい経験となりました。尾崎先生一人で診察や様々な検査をごなし、地域住民との深い信頼関係を築いている姿を見て、総合医の手技の広さとコミュニケーション能力の大切さを感じました。特に家族ぐるみでかかりつけ医の役割を担っておられたのが印象的でした。今回の実習を普通の学習に活かしていきたいと思っております。

井本さん 学校では学ぶことのできないことをたくさん学びました。先日の地域医療学実習では、お忙しい中二日間をわたり、丁寧にご指導いただき、ありがとうございました。心より感謝しております。短い期間ではありましたが、患者さんに寄り添った医療や、先生方がしっかりとコミュニケーションをとり合う温かな雰囲気など、学校では学ぶことのできないことをたくさん学ばせていただきました。この経験を大切に、これからも人々の役に立てるような医師になるべく学業に励んでまいります。

冬場のヒートショック対策

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。ヒートショックを防ぐには、どのような対策が有効なのでしょうか。安全に入浴するためのポイントをご紹介します。

① 脱衣所や浴室は暖かく

暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。お湯の温度は41℃以下にしましょう。

② 入浴時は家族に声をかける

入浴は家族がいる時や冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、とくに高齢な方に対しては、5分おきに様子を見てあげましょう。

③ 飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は控えましょう。

④ 入浴前に血圧を測定

高齢者の場合、血圧が高くても体調が悪くても気づきにくいので、入浴前に血圧を測定することは、よいことです。血圧が高い時は、用心してください。

⑤ 若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外でも起きています。一人暮らしの場合は、深夜や疲れている時に浴槽につかる入浴は控えましょう。

