



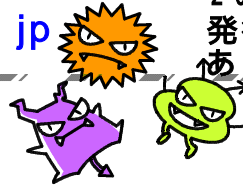
あじさいだより

<http://www.pharma-care.co.jp>

2004年12月

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

インフルエンザ



インフルエンザとは？ ～普通のかぜとはちがいます～

インフルエンザはよく普通のかぜと間違えられますが、原因となるウイルスの種類が異なり、いわゆる“かぜ”(感冒)はまず、のどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでて倦怠感、筋肉痛、関節痛などの強い全身症状が特徴です。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

インフルエンザにならないために～まずは、予防を心がけましょう～

ふだんの生活の中でのポイント

- 栄養バランスと十分な休養を取りましょう。
- 適度な温度、湿度を保ちましょう。
- 人混みを避けましょう。
- 外出後の手洗いとうがいを習慣にしましょう。
- マスクを着用しましょう。



もう一つのポイントは流行前にワクチン接種を受けることです。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。

特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支喘息を持つお子さんなどは、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

インフルエンザかな？と思ったら

～症状をチェックして早目の受診を～

《インフルエンザの特徴である3つの重要ポイント》

地域内でのインフルエンザの流行

急激な発症

38 以上の発熱 / 悪寒

《インフルエンザが疑われる要注意ポイント》

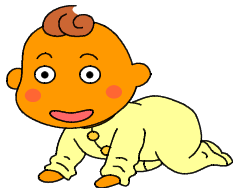
関節 / 筋肉痛

倦怠感 / 疲労感

頭痛

寝込む

咳 / 鼻汁 / くしゃみ / 喉の炎症



小児の熱さましに注意

市販のお薬や病院でもらうお薬の中には、インフルエンザの時に使うと合併症を起こす可能性のある解熱鎮痛剤入っていることがあります。子供が高い熱を出したら、薬を飲ませる前に早めに受診することをおすすめします。

新潟中越地震救援募金にご協力いただきありがとうございました。

あじさい薬局・あじさい薬局西店の待合室募金にて集まった金額は23,174円
となりました。全日本民医連を通して新潟へ送金致しました。

福祉用具選び方・使い方

～ 介護用ベット編 ～

ベットを使うと、生活にどのような変化が起こるのでしょうか？ベットを導入する前に、まず、ベットを使う事によって生活がどのように変わるかイメージし、そしてケアプランを考えてみてください。ケアプランを実現していくためには、ベットのどのような機能を、どのように使えばよいのでしょうか。たくさんさんのベットが市販されていますが、それぞれに特徴があり、ケアプランによって機種を選ぶ内容が決まってきます。

ベットの基本的な使い方



身体の状態と能力に応じて、身体の動かし方とベットの電動機能とを上手に組み合わせ使います。もちろん、寝具ですから寝心地も大切です。ベットは据え置きですので安全性を確保するためにも配置やベットの大きさも考慮しましょう。

ベットでの生活時間が長い場合

日中はできるだけベットを離れて生活することをおすすめします。やむを得ず、ベットを生活の場にせざるを得ない状態では、ベットの背上げ、膝（足）上げ、全体の昇降と3機能を上手に使います。

褥瘡（床ずれ）への配慮

身体を動かさず寝ていると、褥瘡ができやすくなります。褥瘡を防ぐ為には身体を動かすことですが、自分で動かせない場合は頻りに体位変換を必要とします。介助力が不足する場合だけにマットレスを使用するとよいでしょう。この場合のマットレスは体圧を分散させることが目的です。エアマットレスや圧力分散特性に優れたウレタンマットレスなどが使われますが、自分で少しでも身体を動かせる方は、これらのマットレスでは身体が沈むことによって、自分で体位変換しにくくなることに注意しましょう。エアマットレスについては、使われるかたの状態に応じて適したものがありますのでご相談ください。



制度

介護ではベットはレンタル対象品です。マットレスやベット柵、移動バー、ベットサイテーブル、移乗用のボードやシートなど関連する付属品もレンタル対象品です。介護保険が利用できれば、レンタル料金総額の10%の自己負担で借りることができます。

ご相談・お問い合わせは...



介護ショップあじさい

TEL 0155 - 28 - 6646 まで