



* kizuna 第6号 *

☆ 今 回 の テ ー マ ☆

○新入職員紹介

○青陵大学助産学実習生紹介

○インフルエンザの流行シーズン
がやってきます



新入職員紹介



薬剤師

お薬の事で気になることがあれば

受付横の薬局になんでもご相談下さい！

保育士

子ども達と楽しく笑顔で頑張ります



青陵大学助産学実習生紹介



助産師さん、看護師さんが、「学生さん」ではなく
「〇〇さん」と、私の名前で呼んでくれるのが印象的です。
お忙しいのに、時間をかけてていねいに指導していただき
ありがとうございます。
これからも頑張りますのでよろしくお願いします。



学校では学ぶことの出来ない妊娠、出産、産褥を
助産師さんの指導のもと、学ばせていただいています。
出来ないこと、分からぬことを丁寧に指導してもらう
だけでなく、どのように判断するのかなど
臨床での助産師さんの考えを聞くことで
実習での深い学びを得ることが出来ています。
これから残り半分ほどの実習ですが
多くのことを学んでいきたいと思います。
よろしくお願いします。



インフルエンザの 流行シーズンがやってきます



インフルエンザは、毎年特に12月から1月にかけて猛威を振るいます。予防接種をしたり、予防・対処法についての知識を得たり、流行が本格化する前から注意を払っておく必要があります。

インフルエンザにかかる場合、感染と発症というプロセスがあります。予防することで、インフルエンザにかかるリスクを減らすことができます。

今回は、それぞれのプロセスでの予防方法を紹介したいと思います。

感染予防

○ 手洗い、うがい

正しい手の洗い方は下記の図を参考にしてみて下さい。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



2
手の甲をのそるようにこります。



3
指先・爪のすきを念入りにこります。



4
指の間を洗います。



5
親指と手のひらをねじり洗いします。



6
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

うがいは、うがい薬を利用する以外にも、お家にあるもので効果的に！
お茶に含まれているカテキンには殺菌作用があるので、
お茶や紅茶でうがいをするのもオススメなんです。

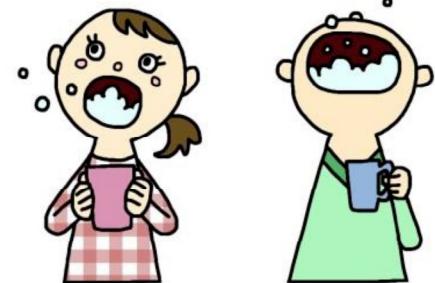


一つまみの塩を入れるのも効果



○ マスクの着用

口の中が乾いていると、粘膜にウイルスや菌が付着しやすくなります。ウイルスや菌の侵入をブロックするだけでなく、のどと鼻の乾燥予防にもマスク着用が効果的です。



※当院でもマスクを販売しております。(110円/2枚)

○ 湿度管理



湿度が高いとウイルスは飛散することが難しくなり、結果として感染力が落ちます。
加湿器を利用したり、濡れタオルをハンガーにかけておくなど、ちょっとした工夫で湿度を上げることができます。

○ バランスのとれた栄養と十分な睡眠

免疫力が高ければ、なかなか病気になりません。
免疫力を上げる二大条件は食事と睡眠です。
バランスのとれた食事を3食とること、
質の良い睡眠を
とることが大切です。



発症予防



○ インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザが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ぐ効果があります。

☆インフルエンザワクチンに関して、
お問い合わせの多い項目をまとめてみました☆

Q、いつ頃の接種が望ましいの？

抗体が十分産生されるまで約3週間を要し、抗体有効期間が約6ヶ月とされているため、10月頃から遅くとも11月までに接種を終えておくと、より効果的です。

Q、妊娠や授乳中でも接種できるの？

インフルエンザワクチンは病原性をなくした不活化ワクチンで、胎児に影響を与えるとは考えられていません。また、授乳中にインフルエンザワクチンの予防接種を受けても、母乳を介しての影響はありません。また、母親がワクチン接種を受けることでの乳児への予防効果はありません。

※妊娠はインフルエンザにかかった場合、重症化しやすいと言われており、積極的にインフルエンザワクチン接種が世界的に勧められています。

Q、副作用はあるの？

接種局所の反応が主であり、発赤、腫れ、痛みをきたすことがありますが、2-3日で消失します。発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などもまれに起こります。

Q、インフルエンザにかかってしまったら？

発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的だといわれています。

早期診断、早期治療の効果は大きいです！

少しの心がけで、インフルエンザの予防ができます。

出来ることから始めて、感染や発症のリスクを減らす努力をしましょう♪