

## 感染症と薬不足にご注意を！！

この冬、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの同時流行が心配されています。

## 【病院が大混雑】

新型コロナウイルス感染症が登場後、発熱した時に医療機関にかかる事が難しくなりました。

予約制又は人数制限があり、病院に電話しても受診を断られることがあります。

## 【薬がもらえないかも】

今、「風邪薬」がほとんど手に入らず、病院から薬を出せない事があります。製造が間に合わないのです。

## 【この冬は 予防 が大事】

薬が手に入らないと症状を抑えられません。今まで以上に予防が大事です。予防接種を受けましょう。

手指消毒又は手を洗い、マスクを着用し、人混みはできるだけ避けましょう。



## 訪問看護ってなに？

## ☆誰が利用するの？

病気や障害を持ちながら在宅で療養され、訪問看護を必要としているすべての方が対象になります。

昨今、終末期ケアを含む生活の質を重視した在宅医療のニーズは高まっており、在宅医療を必要とする人は 2025 年には 29 万人と推定されています。



## ☆どんなことをするの？

在宅で療養したい人のご自宅へ看護師が訪問し、病気や障害に応じた看護(医療処置やケア、身体に関する援助、介護相談など)を行うものです。

住み慣れた我が家で、普段の生活に近い形で愛するご家族やペットと一緒に心穏やかに療養する、そしていつでも身近に相談できる“私の看護師さん”ができる、それが訪問看護です。



## 安全に食べるための工夫をしましょう

お正月になると食べたくなるおもちですが、食べる回数は少ないものの高齢者には喉に詰まりやすい食品です。

### 【のどに詰まりやすい食品ランキング】

- 1位 おもち 406件
- 2位 ご飯 260件
- 3位 あめ 256件
- 4位 パン 238件
- 5位 寿司 76件



(2010年消費庁発表

窒息事故の詳細分析より)

窒息事故を防ぐためには食べ方や料理法を工夫することがおすすめです。




- ① 食品を小さく切り食べやすい大きさにする
- ② 一口の量は少なめにする  
(小さなスプーン1杯程度)
- ③ ゆっくりとよく噛んでから飲み込む
- ④ 食事の最初に水分をとり、喉を湿らせておく

上記はおもちだけでなく他の食品でも有効です。少し飲み込みにくくなってきたと感じる方は取り入れて頂き、元氣にお正月を過ごしましょう。



## 発酵食品の力



期待できる効果	発酵食品の働き
アンチエイジング 	しょうゆ、酢、みそには抗酸化作用があり活性酸素の増加を抑えます。 
便通を整える 	ヨーグルト、ぬか漬けには豊富な乳酸菌などの善玉菌が、腸内の悪玉菌の増殖を押さえます。
疲労回復 	ぬか漬け、塩麴、甘酒などは、発酵によってビタミンB群が増加し、酢はクエン酸が生成されます。 

### 免疫力アップ



ヨーグルトなどの善玉菌が、腸内の免疫細胞を刺激し、免疫力がアップします。


### 効率のよい栄養摂取



ヨーグルトやみそなどは、発酵によって食材の栄養が分解され、体内に吸収されやすいと同時に、微生物の働きで発酵中に食材の栄養素(栄養価)が増します。

### 生活習慣病予防



納豆  に含まれるナットウキナーゼは血栓予防、みその発酵中に生成される成分はコレステロールを調整する働きが期待できます。

## 医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地: 〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長: 福留 健之

