

みなみ だより

vol. 3
2012年2月

ノロウイルスに注意!!	2・3
外来紹介 整形外科	4・5
チューリップサークル ママとキッズの会	6
福祉用具のご紹介	7
からだにおいしいレシピ ごま豆腐	7
外来診察表	8



雪割草
(長岡市)

医療法人 恒仁会



新潟南病院

介護老人保健施設 女池南風苑
併設 在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション

〒950-8601

新潟市中央区女池神明1丁目7番地1

TEL (025) 284-2511 (代表)

FAX (025) 284-2080

<http://www.niigataminami-hp.com/>

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

ノロウイルスに注意!!

寒い日が続いています。冬と言えば、インフルエンザとノロウイルス。

どちらも、病院・家庭・職場など場所を問わず、

お子さまからご高齢の方まであらゆる年齢層において流行します。

今回は、ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをお伝えします。



ノロウイルスと胃腸炎

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは人に感染すると嘔吐、下痢などの胃腸炎症状を起こすウイルスです。ノロウイルスによる胃腸炎は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは乳児期から成人まで幅広く感染し、感染力也非常に強いウイルスです。保育所、幼稚園、小学校などの小児や、病院、老人ホーム、福祉施設などの成人でも集団発生がみられることがあります。注意が必要です。

感染経路は？

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染（口から体内に入る感染）であり、次のような経路があると考えられています。

- ① 感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合。
- ② 便や吐物が乾燥して、細かな塵とともに舞い上がり、ウイルスを体内に取り込んだ場合。
- ③ 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合。
- ④ ノロウイルスに汚染された貝類（カキやシジミなど）を、生または十分に加熱しないで食べた場合。

症状は？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は1～2日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。



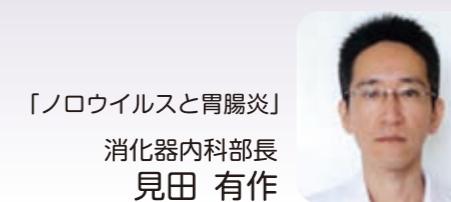
治療法は？

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給（市販のイオン飲料等）を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。



予防は？

- ① 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度85°C 1分以上の加熱が必要です）
- ③ 下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を取り扱う作業を控えましょう。
- ④ 患者の便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



「ノロウイルスと胃腸炎」
消化器内科部長
見田 有作

「ノロウイルスの予防と家庭内感染の防止」
感染管理認定看護師
真柄 陽子



ノロウイルスの予防と家庭内感染の防止

手洗いは感染予防の基本です！

- 公共施設の入口に設置されている、アルコール消毒はノロウイルスに効果がありません
- 予防のためには、流水と石けんでしっかり洗い流すことで、ウイルスの数を大幅に減らすことができます
- 外出後、トイレの後、調理や配膳の前、食事の前、嘔吐物や便の処理をした後には、必ず洗いましょう



家族がノロウイルスに感染したら・・・

- 手洗いが大切です。手洗いに使用するタオルは、共用せず個人専用にしましょう
- 嘔吐物・便などの汚物は、正しく処理しましょう！
- 汚染された衣類は、水洗いし消毒してから洗濯しましょう

汚染された衣類を、いきなり洗濯機に入れたり、他の衣類と一緒に洗濯したりしてはいけません

〈正しい処理の仕方〉

手順

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便を処理する人は、マスクと手袋をしましょう
処理するときに、吸い込むと感染する恐れのある飛沫が発生します

- ① 汚物は紙や布切れで、外側から内側に向かって静かにぬぐい取ります
同一面でこすると、汚染を広げてしまうので注意しましょう
- ② 使用した紙や布切れは、すぐにビニール袋に入れて処分します
消毒薬を浸み込む程度に入れ、ビニール袋の口を縛ることで、ノロウイルスの飛散を防ぎます
- ③ 汚物が付着していた場所やその周囲を、消毒薬を浸み込ませた紙や布切れで覆うようにし、10分程度したら水拭きします

消毒・熱処理

嘔吐物は想像以上に飛び散るので、広い範囲の消毒または熱処理が必要です
1mの高さで嘔吐すると、嘔吐物は2m以上飛び散ることがあります

- ノロウイルスに効果のある消毒薬は、塩素系消毒薬です（商品名などは下記を参照して下さい）
消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気が必要です
消毒薬の濃度を確認して、正しく使いましょう
0.02%次亜塩素酸ナトリウム：衣類や調理器具の消毒
0.1%次亜塩素酸ナトリウム：嘔吐物や便の処理
塩素系消毒薬で手指等を消毒することは危険ですので、絶対にしないで下さい
- 熱処理は、85°Cで1分間以上
消毒・洗濯が難しい絨毯など、スチームアイロンを利用して良いでしょう

用意する物

すぐに処理できるように、次のものを準備しておくと便利です

- 塩素系消毒薬（商品名：ピューラックス、ミルトンなど）または家庭用漂白剤（商品名：ハイター、ブリーチなど）
- 拭き取り用の紙または布きれ（処理後は廃棄するので捨ててもよいもの）
- ビニール袋（処理に使用したものを入れて、口を縛って捨てます）
- 手袋・マスク（処理する人が使用します。使用後はビニール袋に入れて捨てます）

整形外科部長
鈴木 順夫

口コモをご存知ですか？

メタボリックシンドローム（通称、メタボ）の概念はよくご存知だと思います。メタボとは、運動不足や食べ過ぎなどで内臓の脂肪が過剰に溜まったことにより高血糖・脂質異常・高血圧などの異常を惹起し、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めるというものです。このメタボに対して、運動器の障害により要介護になる危険の高い状態を、日本整形外科学会では「ロコモーティブシンドローム」（通称、ロコモ）と呼ぶことにしました。ロコモーティブは機関車を意味し、「運動器」も意味します。加齢とともに運動器（骨、関節、脊椎・椎間板、筋肉、神経系など）は影響を受けますが、中高年の方はそれらの変化を複合して持っています。これらが相互に関係し、歩行機能に影響を及ぼします。

総務省が平成23年9月15日に発表した65歳以上の高齢者人口は、2980万人で総人口に占める割合は23.3%のことです。平成21年における平均寿命は女性では世界第一位（86.44歳）、男性では世界第二位（79.59歳）の長寿大国の日本です。しかし、日常生活において心身ともども自立した期間をあらわす健康寿命は、平均寿命より7～8歳も短いと言われています。人様の世話にならず健康に一生を全うすることは誰でも望む事です。健康寿命を如何に長くするかは個々人が“ロコモ”や“メタボ”にならないように心掛けることに尽きます。

このロコモに自分がなっているかどうかのチェックポイントは以下のように7つあります。この内、一つでも該当する項目があれば、その人はロコモである心配があります。

ロコチェックで思いあたることはありますか？



●ロコモーティブシンドロームとは

メタボリックシンドローム（通称、メタボ）の概念はよくご存知だと思います。メタボとは、運動不足や食べ過ぎなどで内臓の脂肪が過剰に溜まったことにより高血糖・脂質異常・高血圧などの異常を惹起し、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めるというものです。このメタボに対して、運動器の障害により要介護にな

●ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

65歳以上の高齢者の約9%が3年間で要介護に移行するといわれ、この要介護移行率は加齢とともに急増します。要介護移行リスクとして、足腰の筋力・バランス力の低下や加齢による膝関節と腰への負担などが上げられます。前述したロコチェックで一つでも該当した方は、ロコモ～寝たきりにならないために、家庭でも簡単にできる以下のようロコモーショントレーニング（通称、ロコトレ）が推奨されています。

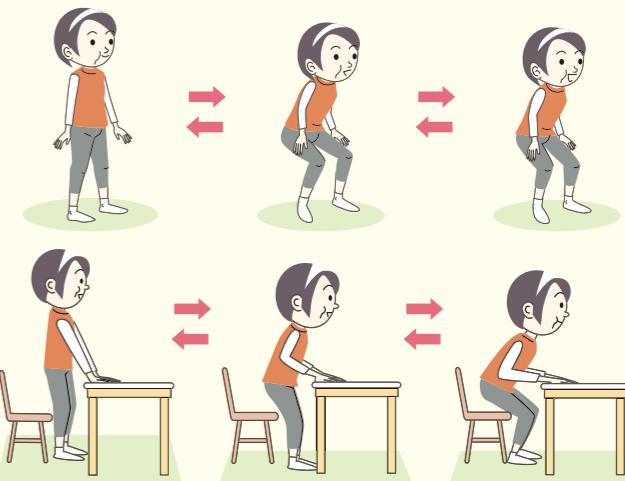
ロコトレ1 開眼片脚立ち

起立が不安定であれば、机などの支えに手を着いたり、爪先を床に着いたりしてもよく、**片側で1分間行います**。右足が終わったら左足でも行います。これを1セットとして、**朝昼夜1日3セット**行うようにします。



ロコトレ2 スクワット

両足は肩幅より少し広めに、足先を約30°外に開き、お尻を軽く下ろすようにし、膝への負担が大きくならないよう、膝先が爪先よりも前に出ないようにします。起立が非常に不安定な方は、後ろに椅子を用意し、机に手をついてスクワットします。ゆっくり**5～6回の繰り返し**を1セットとして、**朝昼夜1日3セット**行います。



ロコトレ3 応用編（軽症者向け）

転倒しないよう支えのあるところで行います。



●ロコトレで要介護～寝たきりにならないようにしましょう

ロコモは誰にとっても他人事ではなく、将来の介護リスクを避けるには、メタボリックシンドロームと同様にきちんと対策を考えていく必要があります。ロコモやメタボにならないように普段から活動的な生活をしていくことが、すなわち健康寿命を長くする秘訣です。ロコチェックで自己評価した結果、もしも自分がロコモに該当する方であれば、運動器を扱う整形外科を受診し、この運動器に異常がないかを診断してもらって下さい。もしも運動器に異常があった場合、適切な予防・治療のアドバイスを受けて下さい。要介護～寝たきりにならずに健康寿命を全うできるようにしたいものですね。

チューリップサークル ママとキッズの会

同時期にお産をされた方と話すことで、日々の気分転換を図る為、平成18年より開催しております。



小児科医師より身近な疑問を気軽に聞ける

助産師・外来看護師に相談できる



同年代の子供を持つ親と悩みを共有できる

開催日

月2回 予約制 1回10組

参加費

有料 (500円)

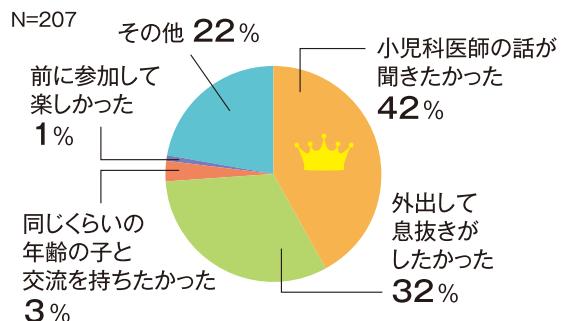
主要メンバー

小児科医師・管理栄養士・助産師・看護師・ボランティア(保健師・幼稚園教諭など)

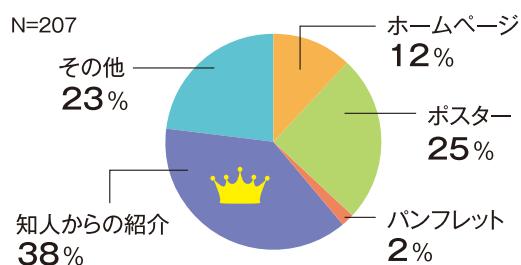
お問い合わせ

小児科外来

参加動機は…？



サークルを知った経緒は？



色々なおもちゃ作りや遊びができる



さらに、ママの気分転換を図る為に、今年度からは毎月第1火曜日の会で年に4回、おやつ作りや縫物等を企画しました。

移乗の介助が大変でできない・・・、そんな時は福祉用具を!!

From リハビリ部

皆さんは、病棟で患者様を、あるいは家族の介助をする際にどうしても移乗介助が上手く出来ない(ベッド ⇄ 車椅子)経験はありませんか。今回、移乗介助を楽にする福祉用具である“トランスファーボード”という優れ物をご紹介したいと思います。これは、対象者の下肢機能の低下により移乗介助が困難になった場合に使われるものです。そもそも介護技術には年齢

的・体力的・技術的因素も関わってくるもので自信のある人・ない人それぞれだと思います。そのために、いつでも適応というのではなく、介護者・被介護者双方にとつて安全(楽)であり確実である場合が適応となります。介助者に腰痛がある場合、介助される御本人が通常の移乗介助に恐怖感や苦痛を感じる場合なども試してみる価値アリです！

トランスファーボード



1

車椅子をベッド脇に持つていき、移乗する側の臀部を浮かし、ボードを臀部が半分のるくらいまで差し込みます。



2

介護者は腰を低く落とし、肩甲骨と反対側の骨盤を支えます。矢印方向へ押します。
対象者が手を伸ばせるのであれば、移乗先の肘かけ(ベッドの場合はベッド柵)に掴まってもらいます。



3

あっ!!という間に
移れました(笑)



4

ボードが乗っている側の臀部を浮かし、抜き取って完了です。
抜き取った後は、骨盤が起きるように座位を修正してあげるとその後に仙骨座りや発赤などの原因も軽減できます。

からだに おいしいレシピ 大豆デザートでおいしく健康! “ごま豆腐”

From 栄養管理部



健康効果の高い大豆製品を使い、

カロリーも低く抑えられて

ダイエットにも役立つ一石二鳥のデザートです。

[材料 / 1人分]

絹豆腐	75g
練り黒ごま	小さじ1
ハチミツ	小さじ1
水	小さじ1/2
クコの実(水でもどしたもの)	2粒

[作り方]

- 練り黒ごまとハチミツと水を混ぜ合わせる。
- お皿によく冷えた絹豆腐を盛り付けて①の黒ごまソースをかける。
- 最後に水でもどしたクコの実をトッピングして完成！

比べてください！

ごまアイス(市販)
160kcal
ごまプリン(市販)
130kcal

ごま豆腐
94kcal

編 集
後 記

第3号の内容はいかがでしたか？私自身、毎号、記事の内容から新しい知識を得たり発見があったりして、みなみだよりの発行が楽しみです。忙しい中、記事の執筆に協力して下さる皆様に感謝いたします。

広報企画委員 栄養管理部 高橋 典子

写真募集中!! 每号の表紙を飾る写真を募集しております。奮ってご応募ください!