

からだのとしょかん通信



家庭での感染防止

2013年5月号

突然に暑い日になったり、寒い日があったりしています。
まだ体が暑さになれていませんので、熱中症にはご注意ください。

今号は、「**家庭での感染防止**」について、

感染制御チームの武石感染管理認定看護師からのミニレクチャーです。

感染は、細菌やウイルスなどの量、毒性、付着力と身体の持つ抵抗力のバランスによって決まってきます。よって、感染を防ぐためには、「身体の抵抗力を正常に保つ」ことや「細菌やウイルスなどを付けない、付いたと思われる際には早めに取り除く」ことが重要になります。

1. 家庭においては、身体の抵抗力を保つために大切なことは、
 - ①日頃からバランスのとれた栄養の摂取と規則正しい排便を心がける。
 - ②十分な休息時間や睡眠を確保する。
 - ③身体や口腔内を清潔にして、皮膚・粘膜などの防護機能を正常に保つ。
 - ④ストレスをためない。
2. 細菌やウイルスなどを寄せ付けない対策として大切なことは、
 - ①食事の前、トイレの後、外出後などに手を洗う。また、外出後にうがいを行う。
 - ②咳エチケット（咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、咳が出る時はマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うなど）を行う。
 - ③清掃や洗濯は、通常行っている方法でほとんど問題ありませんが、「見た目にきれい、消臭剤を使用しなくても臭わない」という環境にする。
 - ④免疫抗体をつくるためにワクチン接種を受ける。
 - ⑤感染症の流行時期は、人混みへの外出を控えるなどです。

もし、体調のすぐれないときには早めに医療機関を受診しましょう。



がん看護専門看護師をご紹介します

東7病棟 西村 香です。
私のモットーも紹介します
どうぞよろしく申し上げます



患者さまやご家族と共に考え、悩み、共感し、寄り添う看護をします。患者さまのQOLの向上に向けて、生活全般の支援をします。チーム医療を大切にします。看護師をはじめ、医療スタッフの困りごとのお手伝いをします

***** ◆「緩和ケア」のお話 *****

「緩和ケア」は、病気の種類や時期に関係なく、体や心の様々なつらさを軽くすることで患者さんの生活の質向上を目指す医療なのですが、「終末期ケア（緩和ケアの一部）」の印象が強く、いまだに「人生の最期に関わるもの」と誤解されています。

しかし、既に新聞などでご存知の方もおられるかもしれませんが、「抗がん治療を含む標準的がんケアに早期から緩和ケアが関わることで、生活の質が向上するだけでなく、生存期間も延長する」という衝撃的な報告が2010年に有名な医学雑誌に掲載され、それを受け、がん医療の分野で大変権威のある米国臨床腫瘍学会が2012年に以下の声明を出しました。

「緩和ケアは終末期ケアと混同されることが多いが、病期全体を通してがん患者のあらゆる苦痛をやわらげる医療である。転移を有する、あるいは症状の強い全てのがん患者に対して標準的がんケアと並行した早期からの緩和ケアの提供を考慮すべきである。」

日本では、2006年のがん対策基本法公布以降、緩和ケアの普及に国が力を入れています。

***** ◆「からだのとしょかん」のお話*****



サポートケア委員会の面々

当院では「患者さんが抱えている様々なつらさを緩和すること」を目的として「サポートケア委員会」が活動しています。

緩和ケアチームとの連携、各種研修会やミニコンサートの開催など、活動内容は多岐に亘りますが、「からだのとしょかん」は「病気に関する情報提供活動」という同委員会の重要な活動の一つです。
(緩和ケア科 齋藤)

写真は緩和ケア科の齋藤委員長と委員達です。

からだのとしょかんにある感染防止の本

番号	分類	内容	書名	著者	出版年	出版社	価格
442			日常生活における感染予防ガイド-からだの抵抗力が低下している人たちのために-	矢野邦夫	2000	日本医学館	2000
443			日常生活における感染予防ガイド-からだの抵抗力が低下している人たちのために-	矢野邦夫	2000	日本医学館	2000
701	WC100		標準感染症学	齋藤厚、那須勝、江崎孝行	2001	医学書院	5500
788	WY150	感染症	看護のための最新医学講座10 微生物と感染症	岩本愛吉 編	2001	中山書店	9360
839	WB120	臨床医学	新・病気とからだの読本 5.呼吸器と感染症、血液の病気	永井厚志等 著	2002	暮らしの手帖社	2190
1015	WC	院内感染	こうして防ぐ院内感染：患者の立場から	金森雅彦、波多江新平	2005	医歯薬出版	1800
1021	WC	感染症	腸管感染症Q & A	相楽裕子	2005	医薬ジャーナル社	3400
1370	WD	免疫、感染	病気がみえる No.6 免疫・膠原病・感染症	医療情報科学研究所編	2009	Medic Media	3150

雑誌		きょうの健康			
号	年	月	内容	受入番号	
239	2008	2	腰痛/C型肝炎/痔/肺炎/転倒予防/胃食道逆流症/性感染症/認知症/気管支ぜんそくの薬	Z1-239	
295	2012	10	緑内障/加齢黄斑変症/角膜感染症/首の痛み/肺がん/内視鏡検査/男性更年期/腰痛	Z1-295	
雑誌		栄養と料理			
号	年	月	内容	受入番号	
76	2010	3	感染症もアレルギーも免疫力アップ	Z13-17	

