



からだのとしょかん通信

2019年12月号

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

今号の内容は、在宅療養を支える社会資源、インフルエンザ Q&A、倦怠感緩和エクササイズについて紹介します。

在宅療養を支える社会資源

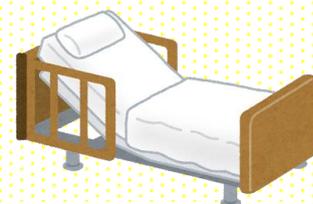
地域連携・相談支援センター

病気にかかると、今まで簡単にできていたことが難しくなったり、一人でできていたことに手伝いが必要になることがあるかもしれません。また、治療の副作用が強い時や倦怠感が強い時は動きたくても動けないこともあると思います。患者さんによっては、気管切開、経管栄養や在宅酸素療法の導入、皮膚のケアなど医療的な処置が必要になることもあります。そんな時に、皆さんの助けになるかもしれない制度やサービスについてご紹介します。

まずは、**介護保険制度を適用したサービス**の利用が考えられます。40 歳以上の日常生活に手助けが必要な方が対象になります（40 歳から 65 歳未満の方が利用を希望される場合は条件があります）。介護保険サービスは、歩行器や手すり、介護用ベッドなどの福祉用具を安く借りるもの、ヘルパーに入浴や食事などの手伝いをお願いするもの、施設に出かけて入浴や余暇活動、リハビリを行うものなど多岐にわたります。これらのサービスを利用するためには、事前にお住いの市町村に介護の申請をする必要があります。



次にご紹介するのは、**訪問看護**です。主治医の指示のもと看護師が定期的にご自宅に伺い、療養上の問題に対応し患者さんの状態を医療機関に伝え、患者さんと医療機関をつなぐ役割を担っています。具体的には、体調のチェック、服薬管理、傷の処置や点滴などの医療処置、在宅酸素療法などに使用する機器の管理、リハビリや精神ケアを行います。緊急時には夜間でも対応してくれる事業所もあるので、在宅療養中にはとても心強い存在です。



最後に、買い物に出掛けるのが大変という相談を時々いただきますので、それについてお答えします。そのような時は**宅配サービス**の活用はいかがでしょうか。生協の宅配は昔からありました。宅配弁当は 1 食でも配達してくれます（市町村によっては宅配弁当に補助を出しています）。介護食専門の通信販売もあります。最近ではネットスーパーやコンビニが配達を行っています。これらの宅配業者の中には、安否確認やちょっとした手伝いを売りにしているところもあります。これらは公的なサービスではありませんが、立派な社会資源です。



療養生活がより安心で安全なものになるよう、様々な社会資源を活用していきませんか。利用の仕方がわからない、もっと情報が欲しいなどのご相談は、地域連携・相談支援センターで承っています。気軽にお声をかけてください。

インフルエンザ Q&A

医療安全管理室 感染管理認定看護師 小山和子

インフルエンザは非常に感染力が強く、日本では毎年約 1 千万人、約 10 人に 1 人が感染しています。インフルエンザについて知り、感染しないように心がけましょう。

Q1. 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	1 年を通して	1 月～2 月が流行のピーク ただし、最近では 1 年を通して散発的にみられることも

Q2. インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫（ひまつ）感染：感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫（唾液）に含まれるウイルスを他の人が口や鼻から吸い込むことでウイルスが体内に入り込む感染です。

接触感染：感染した人が咳の際に手で口を押えた後や鼻をかんだ後の手で、ドアノブやスイッチなどに触れる

ことでウイルスが付着することがあります。その場所に他の人が触れることで、口や鼻、眼からウイルスが入り込む感染です。



Q3. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒も効果があります。普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも大切です。

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても症状が重くなるのを防ぎます。

一般的に、ワクチン接種をしてから効果を期待できるまで 2 週間、効果が持続するのは 5 か月です。

*咳・くしゃみが出ている時はマスクの着用が推奨されています。正しく着用することが大切です。

倦怠感緩和につながるエクササイズ（体調に合わせて少しずつ）

リハビリテーション科 作業療法士 相場有希子

がんの治療中の患者さんから「だるい」「つかれやすい」「なまけものになっちゃった…」などの訴えを度々お聞きします。がんの治療中・後、がんの症状に伴ってこのような「倦怠感」を経験する方が多くいらっしゃいます。

倦怠感の原因には痛み、貧血、気分の落ち込み、筋力低下、栄養状態の悪化などがあります。症状に対してお薬が使われることもあります。お薬を使わない対処法としては“有酸素運動”が倦怠感を軽くするのに効果的であると言われています。安静にしていると筋力が落ち、さらに倦怠感を増してしまうこともあります。可能であればウォーキング、エアロバイクなどの有酸素運動を週に数回取り入れてみましょう。

歩いたりすることが難しい場合には、ベッドの上で手足を動かしたり、ストレッチすることで倦怠感が和らぐことがあります。食事の少し前にベッドから起き上がり、手足や首肩を動かしてみましょう。だるさが和らぎ、食欲もわいてくるかもしれません。

倦怠感がとても強い時には、“エネルギー温存”と“省エネ動作”も必要です。活動に優先順位をつけ、倦怠感の少ない時間帯に優先度の高い活動を行います。身のまわり動作などを手伝ってもらい“省エネ”することも大切です。ご自身にとって大切な活動を続け、達成感を得ることは生活の質を高めることにもつながります。

体調に合わせて少しずつ、からだやこころをほぐしていきましょう。

