

ももたろ便り



～新年によせて～

新しい年を迎えました。

御存知の通り、今年は新しい元号に変わる節目の年になります。

私が医師になって数年くらいはカルテの患者さんの生年月日に明治生まれの方をたくさん診ていたものでしたが、今では大正生まれの方もだんだん少なくなってきました。大正8年生まれだと今年100歳、90歳代のかたは大正生まれか昭和一桁前半の生まれということになります。大正・昭和・平成と3つの元号を生き抜いてこられて、さらに4つめの元号を経験されるというのは本当にすごいことです。

長寿社会になればそれ自体は喜ばしいことですが、これからは延びた寿命で過ごす時間がどれだけ充実したものになるか、いかに良い状態で過ごせるか、が課題になってくるでしょう。

高齢の方が通院困難になって自宅で療養されるとき、少しでも良い状態で安心して過ごせるように、我々一同頑張りたいと思います。今年も宜しくお願い致します。



医療法人ザイタック
ももたろう往診クリニック
院長 小森 栄作



医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

T E L : 0 8 6 - 2 4 2 - 3 2 3 2 F A X : 0 8 6 - 2 4 2 - 3 2 3 3

E-mail : info@momotaroclinic.jp U R L : www.momotaroclinic.jp

Facebook : <https://www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/>

《1月がピークの感染性胃腸炎》



冬場に患者が増える季節性のインフルエンザと並び感染性の胃腸炎があります。原因菌 No.1 はノロウイルスで一般的には症状は軽く済みますが、免疫力が低下している人、慢性疾患を持っている人、高齢者、乳幼児では重症化することもあります。

感染経路はノロウイルスがついた食品を口にすること、人から人または吐物から空気中に浮遊しているノロウイルスを吸い込んだ場合があります。

ノロウイルスが口から入ると1~2日の潜伏期間で症状は吐き気、嘔吐、下痢が主ですが中には頭痛、悪寒、筋肉痛、発熱、咽頭痛を伴うことがあります。

症状が治まってから一週間から一か月程度ノロウイルスが排出されるのでそれを知らず感染源になることがあるので注意が必要です。

予防としては

- (1) 流水とせっけんによる手洗い
- (2) 吐物がついた衣類、物品、床は消毒。

アルコール消毒は効果ないので次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。



《<日常の保湿ケアでカサカサや痒みを改善しましょう>>

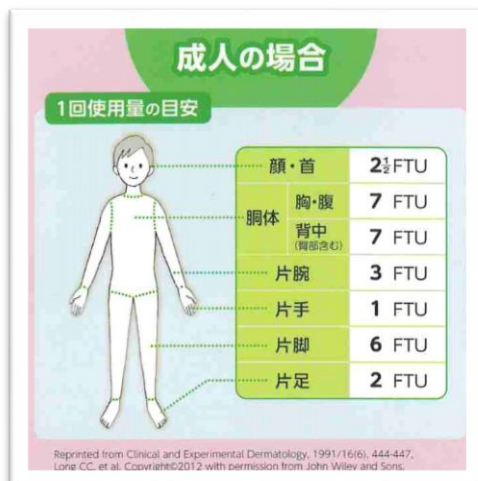
皮膚の一番外側にある角質層はなんと！サランラップの薄さしかありません。乾燥が進むと痒み、ひび割れ、湿疹など多くの症状が出てき、治療が必要となる事もあります。日常生活では下記の様な事に気を付けながら保湿ケアをおこなってみてくださいね。

◎保湿剤を適正な量で使用しましょう。(下図参照)

◎肌着は刺激の少ないものを着用しましょう。

◎搔かないように。かゆい場合は服の上からポンポンと軽く叩いてあげましょう。

◎入浴時ナイロンタオルでゴシゴシと洗わないようにしましょう。手で泡立てて洗うので十分です。



★保湿剤の適正使用量★

左図が目安です。

1FTUとは、おおよそ『人差し指先端から第一関節まで出した量』『一元玉大に出した量』です。擦り込むのではなく、押さえるようにして伸ばし広げて塗りましょう。

1日2回の保湿が良いです。

※マルホ株式会社のパンプ及び勉強会より引用