

# あゆみ

TAKE FREE /

ご自由にお持ち帰り  
下さい

## 特集

冬の病気・リスク対策

脳卒中  
やけど

心筋梗塞  
転倒

糖尿病

インフルエンザ



さむ〜い冬を  
乗り切るための

医療

講座



厳冬のさなか、皆様どのようにお過ごしでしょうか？冬は死亡率が増えて、日本全体でも特に平均寿命が縮むと言われています。冬場は亡くなる方が増えるとともに、重症の病気や怪我也多く発生し、それをきっかけに寝たきりになってしまう方も多くなります。冬を乗り切るため、チョットだけでも心の隅に置いておかれると良いことをお伝えします。

副院長・内科医師 柳沼 健之



## 冬の病気

突然ですがクイズです。この中で冬に増えたり悪化したりする病気ではないのはどれでしょう？

①脳卒中 ②心筋梗塞 ③糖尿病 ④インフルエンザ ⑤尿管結石

正解は…⑤尿管結石

尿管結石は尿が濃くなる夏場に増加します。夏に暑くなったら熱中症の予防と合わせて、十分な水分を摂ることをお勧めします。

## 冬に悪化しやすい4つの病気

### ① 脳卒中

寒くなると身体から熱が奪われないように皮膚の血管が収縮します。血液の通り道が狭くなるので、血圧は上昇します。血圧が上昇すると脳の血管が切れやすくなり、脳出血が起こりやすくなります。また血液が濃縮されることから、脳や心臓の血管が詰まりやすくなります。

### ② 心筋梗塞

血圧が高くなると心臓に負担がかかり、心臓発作も起こりやすくなります。「脳梗塞」と同じで、血管が詰まりやすくなって起こります。

### ③ 糖尿病

冬になると運動不足になるうえに、食生活も乱れやすくなり、糖尿病が悪化しやすくなります。当院通院中の患者さんでも糖尿病のコントロールの指標であるHbA1cが夏に比べると、冬に平均0.6%上昇します。

### ④ インフルエンザ

ウイルスは自然界では増えることができず、空気中の酸素や紫外線などにさらされたりすると長時間生きられません。しかし空気が乾燥して気温が低くなると、インフルエンザウイルスが死ににくくなり流行しやすくなります。年末年始などで、人の往来が激しくなるとさらに増加します。

## 冬のリスク

クイズです。「低温やけど」は、低温で起こるので、たいしたことにはならない。○か×か？

正解は…「×」治りにくいやけどになることも。高齢者や糖尿病の方は要注意

低温やけどは、たとえ低温であっても、長時間同じ部位が熱にさらされることによって起こります。時間が長いと、身体の深くまで障害を受けることがあり、非常に治りにくいやけどになることがあります。とくに、高齢者、糖尿病、整形外科疾患などのために、知覚の神経が鈍くなっている場合には、痛みを感じにくく、気づいたときには重症のやけどになっている場合があります。「低温やけど」といってもバカにはできません。

### 低温やけどにならないための対策

まず低温やけどを起こしやすい器具を避けることです。湯タンポ、(ヒーター等の)行火(あなか)、カイロなどの局所を温める器具は相当の用心が必要です。貼る携帯型カイロも要注意。外出時ならまだ良いのですが、寝るときには使わないようにしましょう。おすすめは、電気毛布や布団乾燥機のように全身が温まるもの。ただし皮膚が乾燥するので、保湿剤を使うと良いでしょう。



▲電気毛布などの全身を温めるものがおすすめ

# 冬の病気・リスクの予防対策

## 冬の病気対策

### 1 脳卒中や心臓病の予防 ヒートショックに注意！温度差の無い生活を心がけよう

屋内の暖房をして、寒さを我慢しなくとも済むようにすることが大切です。また外出の際には、暖かい服装で、玄関で少し寒さに慣れてから外に出るようにしてください。トイレや脱衣所を含めた風呂場にも暖房が有効です。

入浴時の突然死の数は浴槽内だけでも1年間で約5千人とされており、多くは、心臓や脳の発作とされています。洗い場、浴室や着替え室も含めると2万人以上です。風呂場の暖房、また風呂の湯を熱くしすぎないようにすると良いとされています。



### 2 インフルエンザの予防 手洗い、換気、加湿、密を避ける。感染予防は基本が大事

感染予防には「手洗い」「換気」「洗濯物を干したり、加湿器をつかったりして室内の湿度を上げる」「人ごみに行かない」などが有効とされています。また高齢者や免疫力の低下している癌の患者さん、高齢者施設を利用する方、受験生などは、ワクチンを受けることが望まれます。これは新型コロナウイルスの予防とほぼ同じです。ここ3年間インフルエンザが流行しなかったのは、みんなでコロナ予防に努めたからだだとされています。

#### 感染予防の4つのポイント

##### 手洗い

指先、指の間、手首も欠かさず洗い清潔なタオルでしっかりふき取る。

##### 換気

1日2回、午前と午後に行う。窓やドアは対角線上に開けて風を通すことを意識しましょう。

##### 加湿

冬に快適な湿度は40%～60%程度。加湿器などを使用し適度な湿度を保ちましょう。

##### 密を避ける

外出の際はマスクを着用し三密を避けましょう。ウイルスを家庭内に持ち込まないことが大事。

## 冬のリスク対策

### 3 転倒の注意 冬は転倒リスクが上昇。運動不足解消で転倒しにくい体づくりを

冬になると病気ばかりではなく、転倒によって脊椎、腕や脚の骨折、頭蓋骨内の外傷性出血をきたし、最悪の場合死亡することもあります。厚着によって身体の動きが悪くなり、転倒しやすくなります。道路が凍っているときには特に注意が必要です。また風呂場での事故も多いため、洗い場の床に石鹸やシャンプーが残らないようにするという細かいことにも気を付けましょう。運動不足も転倒の誘因となりますので、なるべく身体を動かすことを心がけてください。

座ったままでできる  
転倒防止体操

つま先上げ下げ



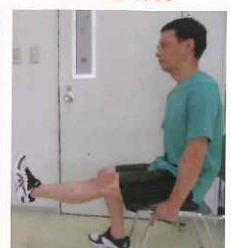
つま先を大きく動かしましょう

かかと上げ下げ



かかとをしっかり上げましょう

膝を伸ばしたまま  
6～8秒保持



つま先を上げ、膝をしっかり伸ばしましょう。

### 4 救急について 救急患者が急増する季節。病状が悪化する前に早めの受診を

冬には、特に重症の病気や怪我が増えるために、救急車のお世話になる方が増えます。さらに雪道など道路事情が悪くなると搬送にも時間がかかるようになります。あまりにも患者さんが多くなり、搬送に時間がかかると救急車が足りなくなるという事態が起こります。遠い所から救急車を呼ばなくてはならないことも多くなり、医療機関に

到着するまでに大変時間がかかることもあります。軽症で救急車を呼ぶのは大変問題ですが、重篤な患者さんでもそのような事が起こり得ます。病状が悪化する前の、救急車を呼ばなくとも間に合ううちに医療機関に受診しましょう。なるべく検査体制が整っている診療時間内に受診することをお勧めします。



〈市民講座〉家庭で始められる誤嚥予防

## 嚥下体操を生活に取り入れてみよう

摂食・嚥下障害看護認定看護師 武藤 麻里子

### ◆摂食嚥下障害とは？

食べること・飲み込むことに障害が出ることです。うまく食べ物がかめない、口からこぼれてしまう、飲み込むまでに時間がかかる、飲み込むとむせてしまう、食後に痰が多くなるなどがあらわれます。そして、低栄養・脱水・肺炎などの発症に繋がってしまいます。

### ◆摂食嚥下障害の主な原因は？

#### ●脳梗塞などの脳血管疾患によるもの

脳の神経がダメージを受けることで、普通に食べるという行為ができなくなります。

#### ●加齢によるもの

老化により口の機能や食べ物をかむ力が衰え支障をきたします。また、食べる姿勢が変化し、飲み込みが悪くなるなどの問題が出てきます。



### 市民講座を終えての感想

市民講座を行って、地域の皆様に「嚥下」に関する悩みの多さを改めて実感しました。講義が終わってからも沢山の質問や悩みがありました。中には、ご自身やご家族が障害で悩んでいても相談する場がなかったということをお教えくださった方もいらっしゃいました。他に「講義で行った嚥下体操を取り入れます」という声もあり、うれしく思いました。今後、地域の方々のいろいろな声に応え、摂食嚥下障害の看護活動を広げて参ります。

### 食前にやると効果的！パタカラ体操を取り入れよう

<p><b>ハ</b> くちびるを 確認させるように</p> <p><b>上下の唇</b> 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる</p> <p>「ハ」は、唇をしっかりと閉めて呼吸します。唇を閉めつける力を強めます。</p>	<p><b>タ</b> 舌の先を 歯切れよく</p> <p><b>舌の先</b> 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで呼吸します。舌の先の力を強めます。</p>	<p><b>カ</b> 舌の奥をのどに 押し付けるように</p> <p><b>舌の奥</b> 機能低下 飲み込みが 難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで呼吸します。舌の奥の力を強めます。</p>	<p><b>ラ</b> 舌の先を クルクルまわして</p> <p><b>舌を反らせる</b> 機能低下 食べ物を 丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまわし、舌先を上唇の裏につけて呼吸します。舌を巻く力を強めます。</p>
---	--	--	---

### 未来のトップナースへの第一歩！

## 新人看護職員の研修を行いました

副看護師長 大場亜由美

当看護部では、新人看護職員研修ガイドラインを作成し実践しています。今年度も5名の新人看護職員が入職しました。その研修は、看護の質向上を図ることを目的に、新人看護師が基本的な臨床実践能力を獲得するため実施しています。内容として基本的なバイタルサイン測定から急変時の対応、災害時の研修など1年間で様々な技術や知識の習得を支援しています。働く仲間の新人看護師が素敵に成長してくれるよう、スタッフ全員が楽しみに応援しています。

### 新人看護職員の声

- ・火災器具の配置を理解することができた。火災時には素早く使用できるようにしたい。
- ・ハザードマップや災害時避難経路、防災マニュアルで見ていたことが、実際体験できてよかった。



### 〈編集後記〉

先日、消火訓練の写真撮影をしに行った際、訓練の一環として「火事だー！」と叫ぶ職員の声が、よく響いた良い声で感服しました。冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火災の原因となるものには注意して、この冬を乗り切りましょう。

JCHO二本松病院 福島県二本松市成田町1-553  
TEL.0243-23-1231 FAX.0243-23-5086  
HP <http://nihonmatsu.jcho.go.jp>  
発行者: あゆみ編集委員会