精華町社会福祉協議会
ヘルパー通信
2017．10月発行
No. 4

ふ　わ　り

「天高く馬肥ゆる秋」今年の夏は猛暑日が続き、体調管理が難しかったですが、やっと過ごしやすい秋がやってきてホッとしますね。

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」。おいしいさんまや松茸、柿、栗、さつまいもをほおばり、ウォーキングでいい汗かいて、秋の夜長にサスペンスを読んでドキドキハラハラするのも良し、恋愛小説で、昔の思い出に浸るのも良し、この季節でしか味わえない素敵な時間を過ごして頂きたいと思います。

今年もあと３ケ月となりました。私たちヘルパーも体調管理を怠らずに、精一杯お手伝いさせて頂きます。

これからの季節は、感染症に注意！！

だんだんと寒くなってくると、流行ってくるのが、インフルエンザとノロウイルスです。高齢者の方は特に抵抗力が弱く、感染症にかかってしまうと重篤なことにもなりかねませんし、集団感染の発生へと発展させてしまう事態にもなります。今回は注意点などをご紹介します。

インフルエンザ

○**特徴**…悪寒、倦怠感、３８℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、併せて鼻水、くしゃみ、咳など見られる。
○**潜伏期間**…通常１～３日くらい。
○**流行の時期**…１２月から３月頃
○**予防**…インフルエンザワクチンの接種を受ける。ワクチンによりインフルエンザにかかることを防ぎ、かかった場合でも症状を軽減し合併症や死亡する危険から身を守ることが出来る。
流行前に抗体を作っておくことが大切なので１２月中旬までには接種を終えることが望ましく、遅くとも年内には予防接種を受けるように心がける。

ノロウイルス

○**特徴**…感染性胃腸炎による吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、３７～３８℃くらいの発熱。症状は通常１、２日くらい続いた後、治まる。免疫力が低下した高齢者などは長引く傾向があり、激しい下痢や嘔吐による脱水症状に気をつける。
○**潜伏期間**…１、２日（２４～４８時間）くらい。
○**流行の時期**…１１月から３月頃
○**予防**…ノロウイルスワクチンは完成しておらず予防接種はない。強い下痢止め薬は使用しない。ウイルスが腸に溜まり、回復を遅らせることがある。

まずは、手洗い・うがいを忘れずに！

精華町社協訪問介護係では、感染症が流行する前に、予防接種を受けたり、感染症についての研修を行っています。私たちヘルパーが感染症の媒介者とならないよう、最善の注意を払って活動していきます。