



# へいせい訪問看護だより

## ひまわり

第21号 令和2年1月発行

あけましておめでとうございます。

元号が令和に変わり2年目の今年は、東京で2回目のオリンピックが開催されます。岡山では、5月20、21日に聖火リレーがかけ抜け、後に競技の応援でも熱い1年になりそうです。

訪問看護ステーションでは、新しい仲間が増え、一層にぎやかになっています。

今年も皆様に寄り添い、一緒に悩み、一番信頼されるステーションを目指したいと思います。

昨年9月より、管理者をさせて頂いておりますので、引き続きご支援を宜しくお願いします。

管理者 辻川ゆかり



### 誤嚥性肺炎について

#### ごんせいはいせん 「誤嚥性肺炎」とは

「誤嚥」とは飲み込みが悪いために口から食べた**食物が間違っ**て**気管に入る**ことです。

「誤嚥性肺炎」は誤嚥した食べ物や唾液などと一緒**に口の中の汚れや、虫歯などで繁殖した細菌**が気管から入ってしまったために起こる肺炎のことを言います。高齢になると、むせても咳き込む機能が低下し、気づかないうちに起こってしまっていることもあります。

症状としては「**発熱**」「**咳**」「**呼吸困難**」「**胸部の不快感**」「**膿のような痰が出る**」などですが、普通の風邪症状とよく似ているため、気づくのが遅くなると重症化します。

誤嚥を起こさないためにも、日頃から予防しておく必要があります。

#### 予防方法

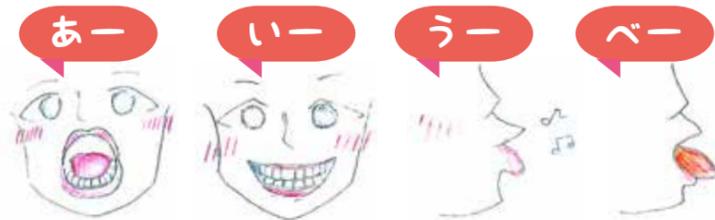
##### ① 運動機能の維持・改善

食べ物を噛んだり、のどに送り込んだりする、口や舌の運動が重要です。咳き込む力を鍛える呼吸訓練も大切です。



#### 《あいうべ体操》

できるだけ大きく口を開け、1文字1秒くらいでゆっくりと毎食後に1分ずつ行くと効果的です。



#### 《吹き戻しを使った運動》

馴染みのある玩具「吹き戻し」が口腔機能訓練の用具として使われています。

笛を吹くことで腹式呼吸が行え、唇などの口の周りの筋肉も鍛えられます。

《1セット20回を目安に、朝・昼・夕行うことが理想です》



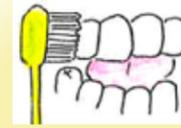
## ② 虫歯・歯周病の予防・改善 《セルフケア》

歯ブラシは鉛筆を持つように



### 歯みがき

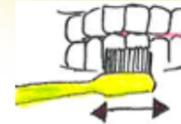
歯ブラシを縦にして



口を閉じ加減にして



歯ブラシを横にして



歯ブラシの先端で



縦にして先端の毛先で



口を閉じ加減で歯ブラシは横



歯ブラシは縦にして先端で



口を大きく歯ブラシはななめ



### 口腔清拭

スポンジ、ブラシや指にガーゼを巻き、緑茶や白湯で湿らせ、歯、歯肉、頬の内側、舌の下のすみずみまで口腔内を潤し、食べ物の残りかすを拭き取ります。

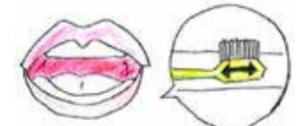
### 入れ歯の洗浄



① 目に見える汚れはブラシで清掃



② 洗浄剤で除菌



③ うがいをする。またはやわらかい歯ブラシを用いて丁寧に洗う。

### 《プロフェッショナルケア》

定期的に歯科医や歯科衛生士などの専門家に診てもらうことで、より専門的なケアや個々に適した方法等のアドバイスが受けられます。



お口の運動とお口ケアで

「おいしく食べる」ことを続けられるようにしましょう。



# 冬の乾燥肌・かゆみにご用心

## スキンケアを見直してみましょう

乾燥すると…

白い粉をふいた様になる

亀甲状にひび割れてくる

湿疹がでる……>皮膚科受診が必要



**早めの保湿ケアと  
掻かないことが大切です。**

### 1 保湿剤の選び方

乾燥した皮膚には皮膚表面を覆って水分の蒸散を防ぐ軟膏、オイル（ワセリン、スクワラン、亜鉛華など）での『保湿』の前に、水分を補い潤いを保つ『補湿』が大切です。そのために角層の水分保持（ヘパリン類似物質、尿素、ヒアルロン酸、グリセリン）や角層の健全化（セラミド）等がおすすめです。秋は乳液や泡タイプ、冬はクリームタイプを選ぶとよいでしょう。

### 2 保湿剤の塗り方

**ポイント!** ・2回/日

・清拭、浴後の場合は10分以内が効果的

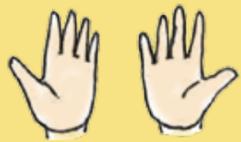
**ポイント!**

・肌の上に数か所、点で乗せ、手のひらで優しく塗り広げる

・皮溝（体のシワ）に沿って伸ばす

○ 保湿剤の種類によって適量が異なります ○

適量 0.5g とは？



⇒成人の手のひら  
2枚分の面積塗布

ローション

1円玉



チューブの軟膏・クリーム

人差し指第1関節



ビンの軟膏・クリーム

人差し指第1関節半分ほど



点で乗せる



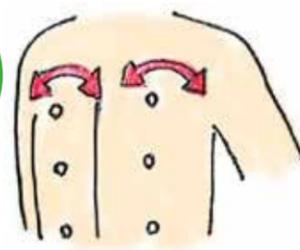
手

手のひらで  
優しく〜く



足

体のシワに  
沿って



背中

### 3 生活上の注意点

#### 乾燥を防ぐ

- 加湿⇒湿度 60%以上に保つ
- こまめな水分補給
- × 一日中こたつ、電気毛布
- × 暖房の効かせすぎ



#### 弱酸性のソープを使う

- よく泡立てる
- 優しく洗う
- 軽く拭く
- × こする

#### 衣類は肌触りがよく、 刺激の少ない自然素材

- 木綿、絹
- × ポリエステル、ナイロン

#### 湯温は 41℃くらい

- × 熱い湯
- × 長時間の入浴



#### 刺激物は避ける

- × アルコール
- × 香辛料

**日常的に気をつけて、冬の乾燥を乗り越えましょう。**



## 新人紹介 \*\*\*\*

### 三宅恵里さん

はじめまして。

10月より訪問看護へ入職しました。  
ご利用の皆様が安心して在宅生活を送れるよう  
お手伝いをさせていただきます。  
よろしくお願いします。



### 藤田由美子さん

11/1より訪問看護ステーションに入職しました。  
訪問看護の経験は初めてですが、これまで病棟・外来  
での経験を少しでも生かし、他スタッフの方々の力を  
借りながらご利用の方一人ひとりに沿ったケアの提供  
が出来るように努めたいと思います。  
どうぞよろしくお願いします。

