

# 池岡通信

第48号

平成30年11月16日

## 院長挨拶



ちょっと冷えてきた今日この頃、皆様お風邪を召しておられませんでしょうか。風邪はウイルスによる感染である。RSとかライノとか何種類か風邪症状を起こすウイルスがありますが、伝染性が強く症状も強いのがインフルエンザウイルスです。普通の風邪ウイルスは風邪の人が咳をしたりすると半径1メートルくらいの広さで床に落ちていきます。インフルエンザはそれより軽く、いつまでも空中に漂っているので感染しやすいのです。ウイルスが体内に入ったとしても発症する人とそうでない人がいます。何が違うのでしょうか？免疫力の違いが大きいと考えられています。一つはウイルスに対する抗体をどれだけ持っているか。多く風邪にかかった人は抗体が増えているから罹りにくくなります。風邪だらけの中で仕事している医者が風邪をひかないのはそのせいです。子供がよく風邪をひくのは抗体数が少ないから。もう一つはいわゆる体力というか免疫力の強さ。その力をつけるのにビタミンDが有効とされており、ビタミンDの内服は風邪の発症を減少させるという報告があります。1日15分ほど太陽にあたること、魚をよく食べること、そしてサプリメントです。ビタミンDのサプリメントは骨や筋肉も強くなるなどいい点が多く価格も安く、僕はサプリメントならまずビタミンDを強力にお勧めします。

## 新入職員紹介



この度、7月より正社員として入職しました、高崎（たかさき）さおりと申します。人と話す事が好きなのはもちろんの事、介護の仕事を始めようと思ったのは、3年前に肝臓ガンで亡くなった父の看病がきっかけです。看護や介護のことは素人でしたので、本当に父に寄り添ってあげることができたのだろうかという思いもあり、勉強をはじめました。

仕事の経験が浅いので、日々皆様に教えていただくことばかりで、笑顔で「ありがとう」と言ってもらえる日々、皆様に支えられてると感じながら仕事をする毎日です。優しい気持ち、思いやりの心を忘れず笑顔で過ごせる1日を池岡パワーデイサービスで皆様と送っていただけるように、頑張っていきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。

## 介護技術

異物の除去に関して

異物による窒息には「完全な窒息」と「部分的な窒息」があります。「部分的な窒息」であっても力強い咳や会話ができなくなり、甲高い呼吸音やチアノーゼ（紫青みをおびた皮膚の色）を発したりします。



### ポイント

#### 1 咳込ませる

まず、自発的に咳をしてもらい、呼吸するよう促します。席は異物の除去に最も効果的です。反応があって、十分な呼吸が可能な場合は、かすれ声や咳込み、喘鳴（ヒューヒューと音を出して呼吸している状態）を発している場合です。しかし、咳込みが止まってしまった場合には、ただちに「異物除去」を行う必要があります。注意深く傷病者を観察しましょう。

#### 2 救急隊を依頼

助けを呼んで、他に協力者がいる場合は、119通報を依頼しましょう。しかし協力者がいない場合は、まず「異物除去」を行ってください。

#### 3 「ハイムリック法」を優先

ハイムリック法が使えない場合は「背部叩打法」を使います。また、ハイムリック法で効果がなければ、「背部叩打法」を実施しましょう。

#### 4 医師による観察

異物を除去した場合でも、医師の診察を受けることも考えられます。「異物除去」を実施した場合は、そのことを救急隊に伝えて下さい。

ご家族の方が窒息してしまった場合、介助者は気が動転してしまうことも考えられるため、早めに救急隊に連絡し状況の説明や指示をもらいましょう。

## 池岡各事業所／お問い合わせ

### 池岡クリニック&池岡鍼灸院

大阪市城東区関目1丁目18-13  
池岡クリニック  
06-6931-6665  
プリジジョン・スタジオ  
06-6931-6665  
池岡鍼灸院  
06-6930-5606

### 池岡ケアセンター

大阪市城東区関目2丁目2-8  
池岡サニードイサービス  
06-6931-6682  
池岡パワーデイサービス  
06-6931-6601  
池岡ケアプランセンター  
06-6931-6672  
池岡訪問リハビリテーション  
06-6931-6672

