

インフルエンザについて



文/たたらリハビリテーション病院
感染管理認定看護師 徳田麻衣

インフルエンザは“インフルエンザウイルス”によって引き起こされる感染症です。数年前まで『インフルエンザは寒くなったら流行るもの』と認識されていましたが、最近は9月頃から発生報告が聞かれ、年を越して4月になっても流行している年もあります。流行のピークを迎えるのは12月下旬～2月ですが、実は長い期間注意が必要な感染症になっています。

【症状】

38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛、倦怠感などの強い全身症状と鼻水、咳、のどの痛みなどもあります。高齢の方や妊娠中、乳幼児、糖尿病や慢性呼吸器疾患、心臓病などの慢性疾患を持つ方がかかると、肺炎などを起こし重症化することもあります。

【検査】

鼻やのどの粘膜を拭き取って行います。発熱などの症状が始まって12時間以上経っていないと正しい結果が出にくいので検査をする時には注意が必要です。

【治療】

基本的には安静にして身体を休め、栄養補給と十分な水分摂取が中心です。治療薬には内服薬、吸入薬などがありますが、副作用や治療開始の時期によっては十分な効果が得られないこともあるので、治療法に関しては医師と十分に相談しましょう。

【予防】

- ①流行時期は人混みを避け、外出時にはマスクをする
- ②帰宅後は手洗い、うがい、洗顔をする
- ③栄養と休息を十分にとり免疫力を高める
- ④室内では加湿と定期的な換気をする
- ⑤インフルエンザワクチンの接種を受ける

【インフルエンザワクチン】

ワクチンの接種を受けたからインフルエンザに絶対にかからないということではありません。しかしインフルエンザにかかりにくくなることや、もしかかってしまっても軽い症状ですむことが証明されていることから接種が推奨されています。また、ワクチンは接種してから2週間程度たないと効果がでませんので遅くとも12月頃までには接種することをお勧めしています。

【ひろげないための咳エチケット】

インフルエンザウイルスは感染している人の唾液や鼻汁などに多く含まれるため、咳やくしゃみによって周囲にまき散らされ感染が広がります。咳やくしゃみがある時は正しくマスクを着用し、マスクをしていないときはティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。その後は手指消毒用アルコールの使用や手洗いを行って手指を清潔にしましょう。



みんなそろって タラッタ たたら

vol. 34
2016年11月号

2016年9月より、199床の在宅療養支援病院となり

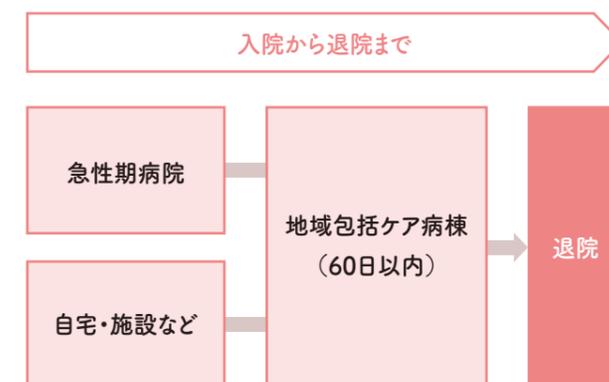
「地域包括ケア病棟」を開設しました。

2003年10月の開設以来、213床の病院として回復期リハビリテーションや緩和ケアを担ってきましたが、このたび、199床の「在宅療養支援病院」となり、病院からの訪問診療を開始しています。

外来で通院が困難な患者さんや、病院を退院後に在宅療養が必要な患者さんについては、当院からご自宅や施設（高齢者住宅など）に医師と看護師が訪問して、診療を行います。

2016年10月からは、これまでの回復期リハビリテーション病棟を法人内の千鳥橋病院に移設し、地域包括ケア病棟に転換しました。

7F	緩和ケア病棟 21床
6F	医療療養病棟(在宅復帰強化型) 44床
5F	障害者施設等病棟 48床
4F	医療療養病棟(在宅復帰強化型) 38床
3F	地域包括ケア病棟 48床
2F	リハビリテーションセンター・食堂談話室・売店
1F	受付・通所リハビリ・相談室



回復期リハビリテーション病棟は、骨折や手術後に60日～180日(病気によって入院期間が異なります)間、集中的にリハビリテーションを行って(1日120分以上のリハビリテーション)日常生活機能を改善させ、在宅復帰に向けた支援を行う病棟ですが、地域包括ケア病棟は、急性期病院の治療を終えた患者さんが、入院期間の60日を通してリハビリなどを行い、自宅や施設などへの在宅復帰に向けた支援を行う病棟です。また、在宅や施設などで療養中に具合が悪くなったときに緊急に入院できる病棟です。

退院後についても訪問診療や訪問リハビリなど、安心して療養できるように、サポートしてまいります。より地域とむすびつきを持ち、地域に貢献できる病院をめざしてまいります。



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

第12回 天気予報! 雨。室内開催に800人集う。 2016 ～たたら・香椎地区いきいきふれあい健康まつり～

10月16日小雨・くもり空模様の中、たたらリハビリテーション病院内で「第12回たたら香椎地区いきいきふれあい健康まつり」を開催しました。会場へは地域の方々と職員800人が集いました。

舞台では、多々良中央中学校吹奏楽部の演奏で幕開け。昨年に続き、子ども劇場のエイサーやかわいい子どもたちのバトン演技(ジュニア・リズム・バンド・フレンズ)日舞(喜代菊会)金管演奏(いきいきプラスアンサンブル)など会場を盛り上げていただきました。



午後からはスペシャルゲストの出演です。初出場のオウシュタンさんの笛演奏は、いろいろな笛音で観客を魅了!すばらしい演奏でした。

そして、昨年に続き、Sissyのみなさんです。東京で活躍されており、全国ツアー福岡入りで、たたらへやって来てくれました。前回よりもパワーアップして楽しませていただきました。

そして、健康チェックコーナーも肺活量測定など、新たな測定機を導入し100人を超える多くの方が訪れました。また、病院隣の田口整骨院のマッサージも最後まで頑張ってもらい、あらたな地域交流となりました。今回、雨で室内での「まつり」となりましたが、盛況に終わることが出来ました。ご協力頂いた関係者や参加された地域のみなさん、ありがとうございました。

来年は、4年に1度の「たたらリンピック」の開催です。乞う、ご期待下さい。



“認知症看護認定看護師” として



文/5階病棟 舩田 加奈美

私は、今年の5月に認定審査を受け、認知症看護認定看護師になりました。

認知症看護認定看護師は、認知症の方がどこにいても「その人らしさ」を忘れることなく、安心して穏やかに過ごせるように、多職種と連携を図りながら、より専門的な知識を活かし、ケアを提供していきます。また、認知症の方のご家族のサポートも行います。

私が勤務している病棟も認知症の患者さんが多く入院されています。認知症の患者さんと日々関わっていく中で、「このような時にはどのように対応したらいいのかな?」と思うことも沢山ありました。しかし、認知症の患者さんの「何もわからなくなって、辛い。」という言葉聞いて、一番辛い思いをしているのは患者さん本人なんだと気づき、

そのような患者さんの力に少しでもなりたいと思い、より専門的な知識を身に付けてケアに活かせるように認知症看護認定看護師を志しました。

私の声かけや対応で患者さんが笑顔になってくれると、私までとても嬉しくなります。この患者さんの笑顔がいつまでも続いて欲しい。この患者さんの笑顔を守っていききたいと思います。

日本は今、超高齢化社会に突入しています。日本の高齢化率は毎年上昇しています。それに伴い、認知症者数も毎年増加しています。そのような社会情勢の中で、認知症の方を理解し、ケアを提供していくことがとても重要になっています。

私の認知症看護認定看護師としての活動は、まだ始まったばかりです。これからも自己研鑽に努め、患者さんだけでなく、介護をされているご家族が安心して過ごせるように、ケアを提供していきたいです。また、病院全体の認知症ケアの質向上に向けて活動していきたいです。ご家族やお知り合いに認知症の方がいて何か悩み事がありましたら、いつでもお話を聞きますので、お気軽にご相談ください。

65歳からの健康づくり教室 第2クール

たたらリハビリテーション病院では福岡市主催「65歳からの健康づくり教室」を開催しています。教室ではリハビリのスタッフと一緒に「ストレッチ」・「筋力トレーニング」と国立長寿医療研究センター考案の「コグニサイズ(脳と体を使った運動)」を中心に運動を行っています。その他にも健康運動指導士、介護福祉士と一緒に「レクリエーション」、歯科衛生士と一緒に「口腔体操」、看護師による「認知症の講話」も行っています。

● 次回のご案内

- 2017年 1月20日
- 1月27日
- 2月 3日
- 2月10日
- 2月17日

本年度最後の開催です



* 教室はいずれも金曜日

【時 間】 14:00~16:00

【募集期間】 2016年12月1日~14日

お気軽に、当病院受付までお声をおかけください。

ご参加頂いた方からは「楽しかった」「体を動かす事が楽しくなりました」といった声や「新しい友達が出来た」といった嬉しい声を頂き、沢山の方にご参加して頂いています。

無理なく楽しく運動ができ、またレクリエーションでは大いに笑い、講話では健康について学び「運動って楽しいな」と感じてもらえる教室を目指しています。一緒に教室参加してみませんか?皆様と一緒に運動できる事をスタッフ一同楽しみにお待ちしております。

