

訪 看 新 聞

1月号

担当：グレース訪問看護ステーション 城東

風邪、インフルエンザの流行の季節です。また肺炎の主な原因はウイルスや細菌への感染です。感染しないための予防を行いましょう。

ポイント 1

普段から感染予防

・外出から帰宅した際の手洗い、うがいをこまめに行い、冬期などの風邪やインフルエンザの流行期には、人混みを避け、人混みに出る際にはマスク着用を行うことも考えてください。

・空気の乾燥は、ウイルスの増殖しやすい環境であり、冬期の風邪やインフルエン

ザの流行に関わっています。室内空気の湿度を50%以上に維持するために、加湿器を使用したり、洗濯物を室内干しにするなどの湿度管理も大事です。

・食後や就寝前の歯磨きにより口腔内を清潔に保つことで、口腔内の雑菌による風邪やインフルエンザ、肺炎予防に繋がります。

ポイント 2

からだの抵抗力を高める

規則正しい生活や適度な運動を行い、喫煙者は禁煙をすることで、からだの抵抗力を高めましょう。

ポイント 3

予防接種を受ける

肺炎球菌は代表的肺炎の病原体であり、重症肺炎を起こす菌の代表です。高齢者の肺炎球菌ワクチン接種は大事な予防法です。予防接種を受けるタイミングは、インフルエンザ流行期に入る前が良いでしょう。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。