

1 8 1
隔 月 刊

2月

https://tokyo-magokoro.com/

あたたかい介護をお届けします

まごころサービスだより

- 発行 NPO法人東京山の手まごころサービス
- 編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 403
- ☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

穏やかな年明けながら 拡大するインフルエンザ感染

代表 服部 万里子

皆様はどのような新年をお迎えてしたか。年末には「年賀欠礼」の葉書で心を痛めた人、また「新年のご挨拶状を最後までさせていただけません」といった「年賀状じまい」を受け取った人がいらしたかもしれません。生きていればやりきれないこともありすが、年齢を重ねることで得た経験や知識を深めることもできます。今年も新しいことを吸収して、生き生きと元気に過ごしましょう。

この時期、寒気の影響が続きます。都内では年明けから連続して乾燥注意報が発表されています。ちなみに、乾燥注意報が出ている時は、ウイルスに感染しやすくなります。ほかに、皮膚トラブルや冷えに注意する必要があります。そして、空気の乾燥で火災のリス

クも高まるので、火の元にも十分注意しなければなりません。このように、冬の寒さは私たちの生活に大きな影響を与えています。

過去最高のインフルエンザ感染

インフルエンザ感染が猛威を振るっています。突然の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛や、全身の倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れたら、すぐに受診し、診断と治療を受けてください。治療は抗ウイルス薬のタミフルや吸入薬が医師の判断で処方されます。罹患した人は、水分摂取、自宅安静、十分に睡眠を取ることが大切です。

空気の乾燥によって、人の粘膜も弱まるので、部屋の「湿度」はもとより「湿度」にも気を配っていただきたいと思えます。インフルエンザを予防するためには、手洗いやマスクの着用を心がけ、3密(密集、密閉、密接)を避け、さらには、部屋の湿度を50〜60%にすることを勧めします。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザワクチンの有効性は、65歳以上の成人では40〜55%で、

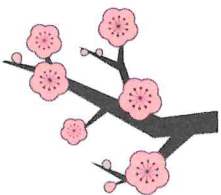
高齢者施設では34〜55%も発症を予防できると報告されています。ワクチンの有効性は接種後、少なくとも5〜6か月は持続するとのこと。

コロナ対策も怠らない

コロナワクチン接種について、接種を受けた人が対象者の1割に満たない自治体があったと、毎日新聞(2025年1月15日)が報じています。専門家は「接種率が上がらなければ、死亡者数が増える恐れがある」と警鐘を鳴らしています。気持ちのゆるみが出ないように向き合っていきましょう。

元気に訪問介護を続けていきます

訪問介護の報酬切り下げや人材不足が社会問題になっています。まごころサービスは、この厳しい状況でもご利用者に寄り添い、過酷な冬を乗り切る取り組みを実践しています。今年もよろしくお願いいたします。



《都内のインフルエンザが猛威を振るっています。 感染予防対策を徹底しましょう》

厚生労働省の報告によりますと、都内のインフルエンザの患者報告数が、2024年12月16日から同年12月22日までの期間、定点あたり40.02人となり、5年ぶりに都の警報基準を超えたことが分かりました。

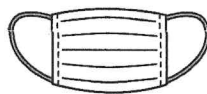
都の警報基準は、都内419か所の小児科及び内科の定点医療機関に報告されたインフルエンザ患者数を保健所単位で集計し、1定点あたり30.0人/週を超えると、警戒開始になるというものです。今回は31保健所中20保健所が、保健所別の患者数が警告レベルになりました。また、都内の学校や社会福祉施設で発生したインフルエンザの集団感染事例は、12月22日までに1,060件報告されています。

日本では、12月から3月がインフルエンザの流行シーズンで、感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。日頃から「咳エチケット（感染症を他人に感染させないため、咳・くしゃみをする際に、マスクやハンカチなどを使って、自らの口や鼻をおさえること）」や「手洗い」の徹底が必要です。

新型インフルエンザの症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻汁・鼻閉、頭痛などがあり、季節性インフルエンザと類似しています。ただし、季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多くなるという可能性が指摘されています。毎年、流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へ感染し、パンデミックになる恐れがあります。

基本的な感染予防対策は「着用が効果的な場面でのマスク着用」で、人混みに行く時や、会話の際、咳やくしゃみが出るような場合は、マスクをつけましょう。「手洗い・消毒・換気」に留意することは、コロナの感染予防対策と同様で、これらを徹底することが重要です。

インフルエンザワクチンを接種しておくことで、発症を予防する効果が期待できます。また、発症した場合でも、接種していることで、重症化防止に有効とされています。十分な対策をして、感染しないように気をつけましょう。



教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた
“熊さん”がやってきた。【薬の多剤併用に注意】



ご隠居『おっかさんは元気かい』

熊さん『口は達者だけど、年中、病院通い。内科、整形外科、耳鼻科と、あちらこちらの病院に行くから、知らず知らずに飲む薬も多くなっているんです』

ご隠居『多くの種類の薬を飲んでいて、健康上のリスクを引き起こすことを“多剤併用”といいます。高齢者の場合、6種類を超えるとそのリスクが高まるという研究データがある。ふらつき・転倒もその1つ。また、飲み忘れが起こりやすくなることもリスクといえる』

熊さん『それは怖いですね』

ご隠居『高齢になると薬を代謝する肝臓や、排泄する腎臓の機能が衰える。薬の種類が多くなると代謝する機能を超えてしまい、体内に蓄積されやすくなる。睡眠薬や精神安定剤がふらつきの原因になる場合もある』

熊さん『どうしたらいいんですか』

ご隠居『受診する科が増えている場合は、医師にお薬手

帳を見てもらい、情報を共有することが大事。但し、6種類より多く飲んでいるからと、勝手に薬をやめることは危険。あくまでもかかりつけ医に相談すること』

熊さん『おっかあも、薬をたくさん飲めば体調が良くなると思っているふしがある。いいと思っている薬が症状を悪くしていることもあるんですね』

ご隠居『薬だけではない。何気なく摂取している健康食品にも注意が必要。国の指針でも、健康食品と薬の併用は、身体にかなりの影響を及ぼすと指摘している。薬と同様に、種類が増えるほどリスクが高まるそうです』

熊さん『摂っている健康食品も、お薬手帳に記録しておくといいかも知れませんね』

ご隠居『その通り。記録してあれば、医師だけでなく、薬剤師もチェックできる。ちなみに、栄養状態に問題がある場合、必要とする健康食品もあるので、摂っているものかどうか、これもまた、かかりつけ医に相談だ』

★ままごころギャラリー★

撮影・牧野 昌人(サービス提供責任者)



写真右は1902年(明治35年)開通の巖山トンネルを出る新型電車
(JR東日本E353系電車)

開通当時はまだ蒸気機関車が主流の時代であったためトンネル径が狭く、屋上機器に特殊な対策を施した列車しか通過することができなかつたが、現代では、技術の進歩により、ほぼ全ての列車が通過可能となっている。中央本線の巖山トンネルは山梨県の梁川・鳥沢間にあり、開業時以来変わらぬ姿を見せている。

《お知らせ》

こめこめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

営業時間外

緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日の連絡は左記の番号から留守電に転送されます。

「お名前とメッセージ」を録音してください。休日の場合は時間がかかることがあります。なお、キャンセルの連絡は営業時間内をお願いいたします。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日)月曜日～

金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております)土・日・祝日。

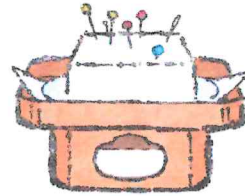
年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。

賛助会費としてご支援いただきありがとうございます。

●佐藤 つかさ様

●小松 順子様

(順不同 令和7年1月10日現在)



訪問介護員大募集!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

活動実績報告・活動時間 (令和6年11月～令和6年12月)

	令和6年 11月	令和6年 12月	令和6年4月～ 12月の合計	月平均
移動支援	187.0	200.5	1685.0	187.2
介護保険	427.6	414.7	4190.5	465.6
回復・リフレッシュ	44.0	37.0	373.5	41.5
自費・マイプラン	119.5	155.0	1070.0	118.9
重度訪問介護	168.0	164.0	1224.5	136.1
居宅介護	555.3	603.3	5951.0	661.2
同行援護	345.0	347.0	2854.2	317.1
総合事業	211.0	208.5	1862.5	206.9
合計	2057.4	2130.0	19211.2	

編集後記

お正月は気持ちの良い晴天が続きました。ちなみに、2024年から2025年にかけての年末年始は、曜日の並びによって最大、9連休になった人もいて、日本列島は北から南まで大変な混雑に。故郷でお正月を過ごすと思っている人々にとっては、ホテルや交通機関が満杯で、なかなか予約が取れないという状況でした。皆様はいかがお過ごしでしたか。運動不足になりがちな冬こそ、お天気の良い日は「歩くこと」をお勧めします。座っている時間が長いと、足が衰えて転びやすくなります。冬は身体が硬くなり動きも鈍くなるので、転倒による骨折には十分ご注意ください。何はともあれ、転ばないように足を鍛えて、元気に過ごしてください。本年もよろしくお願いたします。

西野(智)

