

施設長からのお話

「夏風邪は

ここに注意しましょう」

今回は、我々に「夏風邪」をもたらす「高温多湿」が大好きなウイルスのお話です。200種を超す風邪症状を起こすウイルスは、各々に繁殖する時期が異なり、便宜上、今頃の季節の風邪を冬期間の感冒と区別するために「夏風邪」と呼びますが、実は医学上「夏風邪」という疾患はないのです。

夏風邪の症状としては以下の2点が挙げられます。まず、「のどや鼻の粘膜」の痛みとそれが原因の発熱、次に「皮膚や粘膜の発疹」あるいは「水疱性

病変」と言えます。代表的な疾患と原因ウイルスとしては、以下のとおりです。

1 アデノウイルス：のどの粘膜にダメージを与え、成人は扁桃腫脹と発熱、学童期は、「プール熱（咽頭結膜熱）」を起こします。

2 コクサッキーウイルスA、エコーウイルス71型：手のひら、足の裏、また唇周囲に様々な大きさの発疹や水疱を作り、発熱を認め、時に高熱になることがある手足口病の主な原因となります。

またエコーウイルス71型は免疫応答を変えて、エコーウイルス68型やコクサッキーAやB

群とともに「ヘルパンギーナ」と呼ばれる疾患を小児患者に起こします。口腔内に真っ赤なつぶれやすい小発疹をたくさん作り、これがつぶれますと、痛みや不快感で食欲不振になりさらには食欲不振から脱水にもなる厄介なウイルスです。3 ライノウイルス：主に成人に感染するウイルスで鼻粘膜に付着し、付近の免疫防御を徐々に破壊し鼻汁、咽頭痛、高熱となるウイルスです。

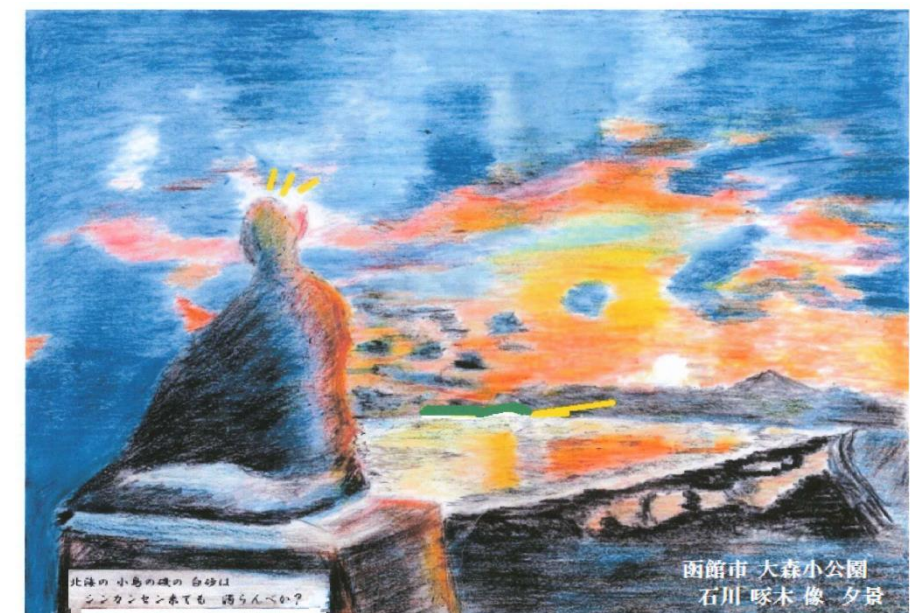
予防として・・・

「うがい」「手洗い」は最低限の防御です。また、夏風邪の原因として増えているエアコンや扇風機での極端に低い温度

設定は、のどや鼻を乾燥させ、本来の免疫力を発揮できなくします。そのためウイルスの侵入を容易にするだけでなく、自律神経機能が低下し温度差のある場所への移動でも、発汗が極端に減少し、体温を一定に保つ力が損なわれます。その他、夏特有の息苦しさ、それに伴う寝不足、夏バテ、日焼けによる体力低下などでも「暑気あたり」で「夏風邪」を繰り返す状態に陥ってしまいます。

これらを防ぐためには、平凡ですが食事時間を十分とったうえでの休養、規則正しい生活、特に睡眠は大切です。

（夜更かし厳禁ですよ！）



北海の 小島の磯の 夕陽は
シンタラセン表でも 湧らんべか？
函館市 大森小公園
石川 啄木 像 夕景

6月 行事いろいろ

買い物レク

6月6日～10日までの1週間で入所の方を対象に買い物レクを行いました。場所は三笠イオンさんです。

病気の関係でおやつや食べ物を買うことに制限がある方もいらっしゃいましたが、衣類や日用品を買われたり、広い店内をウィンドウショッピングされたりと楽しまれていましたよ♪



世代間交流

6月13日に世代間交流でアカシア幼稚園の園児さん達がお遊戯と歌の披露に来てくれました。利用者の方は大喜びでした。



創作品展示

6月1日～10日の期間でゆ〜りん館さんにて創作品の展示をさせていただきました。



正面の花壇



サフィニア



ポリアン

正面の花壇をきれいに整備しました。いろいろなお花が咲いていますので、ぜひご覧になってください。

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただきます。新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。

