

ステーションだより

第46号

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田 貢

残暑お見舞い
申しあげます



社会医療法人財団 石心会

さいわい訪問看護ステーション
さいわい訪問看護ステーション 夢見ヶ崎
さいわいヘルパーステーション
福祉用具レンタルさいわい
かしまだ地域包括支援センター
新川崎居宅介護支援事業所

スタッフ一同

利用者さん作品紹介

今回はさいわい訪問看護ステーションのご利用者様
高橋雅子様のご短歌をご紹介します。



高橋さんは山口県のご出身です。
五十年間、看護師として働き、看護師長、部長職
までなられた方です。又、仕事をこなしながら、
四人の子育てもされ、女性として看護師として尊
敬できる大先輩です。
短歌との出会いは、二十四歳、山口県の国立病
院で働いていた時に短歌会へ出席された時だそう
で、『日々の生活を詩に詠み、心の糧として感性
を豊に養って行きたい』という信条を持って日々、
作歌されているそうです。



あじさいの花房揺れて雨受けて
ピンクの色艶めきつるぞ



しとしとと雨が降り続く梅雨の時期に書か
れた句で、うっそうとした雨の中にピンクの
花房が垂れ、雨に打たれている情景に心を癒
されたそうです。

八十路越え思い切り派手な服を着て
鏡に映し戯れてみる

外出出来なくなり、孤独感に襲われた時に、
思いついた振る舞いから作成した句だそうです。
女性らしく可愛らしいお人柄が覗えますね。



カビ対策

日本の高温多湿な風土に加え、最近では気密性の高い住宅の増加、冷暖房の普及により室内は暖かく湿気が溜まりやすい環境になっていきます。特に夏場は湿気が多い「カビの季節」と言えます。

今回は、カビの発生する原因・環境・防止対策をご紹介します。

●カビが発生する原因・環境

夏は湿気の増加、冬は室内の温度差でできる水蒸気の結露によって、カビが一年中発生しやすくなっています。また、共働きの家庭が増加し、昼間の換気が行き届かないというライフスタイルの変化も要因の一つです。

カビは「じめじめした湿気（湿度七十%以上）」と、ホコリ人のアカなどの「汚れ」、「気温二十五〜三十度」の条件が整うとどんどん増殖します。

空気中にはカビの胞子が常に浮遊しているため、湿気が溜まりやすく、カビが発生しやすいのでエアコン・浴室・押入れは特に注意が必要です。

「加湿器」の使いすぎによる「人工的な湿気の発生」にも注意しましょう。



●主なカビの発生場所をチェック

- 水周り
(原因：水蒸気・石鹸カス・栄養分のある汚れ)
- 窓ガラスのゴムパッキン (原因：結露)
- 窓際の木部
(原因：結露・通風不足)
- エアコン内部
(原因：結露・通風不足)
- 押入れ
(原因：布団の水分・通風不足)
- 家具の裏など
(原因：通風不足)
- じゅうたんやカーペット部屋
(原因：食べかす・フケ・湿気)

●カビが発生するとなぜよくないの？

カビは空気中に菌糸や胞子をばらまくので、体内に吸い込んでしまうと抵抗力や体質の弱い人は内臓にカビが生える内臓真菌症や肺炎を引き起こすこともあります。

カーペットが敬遠される原因のひとつにダニがあり、ダニは人の体垢、毛髪、花粉・虫の死骸・微生物の菌糸、そしてカビの胞子などをえさにしています。カビが増えるとダニも増える悪循環へつながるのです。

真菌とはカビやキノコの仲間の事で、真菌症とはいわゆるカビなどによって引き起こされる感染症です。真菌症にはカビが皮膚から進入して病変を起こす表在性のものと、呼吸や経口で体内に侵入して障害を及ぼす深在性のものがあります。

※皮膚真菌症の代表例は水虫です。



●カビを発生させないためには



*「除湿」と「換気」を行う。

・除湿方法……エアコンのドライ機能や除湿機を使って部屋の湿気を取り除きましょう。

・換気方法……風の入り口を狭く、出口を広くすると風通しが良くなります。

*栄養・温度・湿度・酸素、このどれかひとつでも抑えればカビの発生はかなり阻止できます。

*丁寧にこまめに掃除をして清潔を保ちカビの栄養源を減らしましょう。

・エアコン……エアコンの中はカビが

発生しやすいので、カビの胞子を部屋中に撒き散らさないためにも、一ヶ月に一度はフィルターを掃除しましょう。



・浴室……浴室は入浴後、換気扇を回すか窓を開け入口は閉めます。

湯船のお湯は直ぐに捨てるか、しっかりと蓋をしましょう。
カビの栄養源となる石鹸カスを熱めのシャワーで洗い流し、その後水をかけて温度を下げます。水滴は拭き取ると効果的です！

・押入れ……すのこを敷くと換気されやすくなります。朝は直ぐに布団を押し入れに入れず、広げて汗による湿気を発散させましょう。

●カビ対策裏ワザ

☆お酢

・水周りの水染みや石鹸あと、カビやヌメリはお酢を含ませた布で拭くとすっきりきれいになります。

・まな板は使い終わったら、お酢を含ませたふきんで拭いたり、お酢スプレー後、キッチンペーパーを被せておくとしつと殺菌になり、繁殖を予防できます。

・洗濯物ですすぎの時に、お酢を大さじ二〜三杯加えると、洗濯物に含まれる嫌な臭いを防げます。お酢の匂いは干している間に消えます。

☆お酢スプレーを作ろう

【作り方】

水一リットルに対し、半量のお酢を加えてスプレー容器に入れます。（鉄の容器は錆びるので避ける）

※お酢の匂いは使用後、数時間で消えてしまいます。

水周りの水染みや石鹸あとなども簡単に落とす事ができさらに強い殺菌力によって、カビを含む雑菌の繁殖やそれに伴う臭いも防ぎます。

●生えてしまったカビへの対策

カビを完全に予防する事は難しいものです。生えてしまったカビには、クレンザーをかけてこする。それでも落ちない時はカビ取りや台所用漂白剤などを塗布し、数分間おいた後、よく水洗いをします。



福祉用具通信

Vol.5

吸引器・吸入器の販売が始まりました。

医療制度の改定や社会的な背景等により、医療処置を必要とする比較的重度の方が、在宅で生活されるケースが増えてきています。

蒸し暑い毎日が続いていますがお体の調子はいかがですか？熱中症のニュースもよく耳にするようになってきましたが、熱中症は外出時だけでなく、室内にいる時にも発症するそうです。温度と湿度が大きく関連するようです。ようですので、しっかりと水分を摂り、換気等で十分に温度調節を行い、今年の夏も元気に乗り越えましょう！



そのような方が在宅で生活される際に、利用される機会の多い医療機器として「吸引器・吸入器」があります。こういったニーズの高まりもあり、レンタルさいわいでも吸引器・吸入器の取扱いを始めることとなりました。
（まずは販売からの取扱いで、レンタルについては現在調整中です。）

吸引器・吸入器って何？

いろいろな病気の影響で、溜まった痰や唾液などを自力では飲み込むことや、吐き出す事が出来ない方がいらっっしゃいます。



そのまま放っておくと、気管が詰まって息が出来なくなったり、肺炎の原因になってしまいます。このような場合に、吸引器を使用して強制的に

使用する場合は？

痰や唾液を取り除く必要があります。吸入器は、主に肺や気管支に疾患がある方が薬剤を吸入したり、痰が硬い場合に吸入器を使って痰を柔らかくし、吸引しやすくするなどの目的で使用したりします。

- 必ず医師の指示が必要です。
- 障害者福祉制度の利用により、購入にあたっては補助が出る場合があります。

お問合せは

福祉用具・レンタルさいわい

044(522)6312

編集後記

連日、暑い日が続いています。水分補給をこまめにし、熱中症に注意しましょう。

編集者 森由貴 清水克美 明光みずす

伊藤和美 渡邊文祐

清崎由美子

協力者 山田恵理子