

### 感染ルートは3つあります

#### ルート1 『人→人』

- ・感染者の便や吐物を手で触る
- ・空気中に飛散ったウィルスを吸う
- ・ドアノブ、水道の蛇口に触って感染

#### ルート2 『人→食べ物→人』

- ・感染者が調理した食べ物を食べる
- ・感染者が使った食器や触れた調理器具から食べ物にうつり、それを食べると感染

#### ルート3 『食べ物→人』

- ・ウィルスが付着した食べ物を十分に過熱せずに食べると感染



### 予 防 法 と 対 策

#### ① 手洗い

ふん便や吐物の処理後、調理前、配膳前やトイレの後、外出から戻った時などは必ず手洗いをしましょう。

#### ② ふん便や吐物の処理

ふん便や吐物にはウィルスが大量に含まれており、感染を防ぐにはふん便や吐物を密封し、殺菌消毒することが効果的です。



- ・拭き取った汚物や汚れたオムツはすぐにビニール袋に入れ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にいれと効果的！
- ・汚染された場所やドアノブ、蛇口などは0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布で拭き10分経ったら水拭きする。
- ・布団やカーペットはスチームアイロンやふとん乾燥機などを使って高熱でさらす。

※ 次亜塩素酸ナトリウム消毒液は『家庭用キッチンハイター』と『ペットボトル』で簡単に作れます。  
詳しくは別紙を参考にしてください。

#### ③ 食品などの加熱処理

かきなどの二枚貝はなるべくなら生で食べないで下さい。調理する場合は温度85℃以上の熱湯で1分以上煮沸します。



ノロウイルスは、冬場を中心に食中毒の原因となる他しばしば感染を引き起こします。感染力は強力で回復後も暫くは弱いです。乳幼児や高齢者では重症化する可能性があります。注意することがあります。小

# ノロウイルス注意報 発令中!

# ゆたあ〜と

発行  
小国公立病院  
0967-46-3111  
おぐに老人保健施設  
0967-46-6111  
小国調剤薬局  
0967-46-5736  
ゆう薬局  
0967-46-6320

2月号  
平成26年2月3日

(文責: 広報委員 原山)

#### 感染した時の症状:

- <潜伏期間> 24~48時間です。
- <主な症状> 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱が1~2日続きます。
- <保有期間> ふん便からのノロウイルスの排出は1週間程度から長いと1ヶ月程度です。
- <治療> ノロウイルスに対する特効薬はありません。おう吐などによる脱水症状を防ぐ為に「水分補給」と「栄養補給」を行い、体力の消耗を防ぎながら回復を待ちます。症状が激しく、水分も栄養も摂取できない場合は病院を受診して下さい。



### リハビリ室



「作業療法士」とは、細かい動作、例えば「着替えをする・髪をとかす・字を書く・料理をする」などの指導の違ひがあります。繰り返しになります。リハビリの仕事は日常生活動作の回復・改善のための練習の指導です。皆さんの中にはマッサージ師と思われる方がいます。が、全く別の職種である事をご理解していただきたいと思

「理学療法士」とは「歩く・座る・立つ・寝返る」などの日常の大きな動作の指導。両者の違いを簡単に説明すると、小国公立病院・おぐに老健にはリハビリに携わる職種として理学療法士2名と作業療法士1名が勤務しています。両療法士とも病気やケガ・老化などで障害を持った人達に対して日常生活動作の回復・改善する為の練習の指導をします。

(文責/イラスト 穴井 憲一)

# シリーズ『ザ・病院の仕事人!』

(第2回目) 『リハビリ』

# シリーズ 介護保険

2回目目は日頃、よく質問のある『介護保険証の見方』について実際の介護保険証と照らし合いながら説明していきます。

**要介護状態区分 (要介護度)** 「要支援1・2」「要介護1～5」の7段階のいずれかが記載されています。この介護度によって受ける介護サービス内容が決まります。

**認定年月日** 要介護度が決定した(認定された)日です。

**認定の有効期限** 認定の有効期限です。この期間が終了する前に更新が必要となります。

**介護保険証番号** 大切な番号です。控えておくことをお勧めします。

**給付制限** 給付に制限がある場合に記載されます。

**ケアプランを作成した居宅介護支援事業所名** 自宅における介護・療養・生活全般を考慮し、介護サービス計画をたてる事業所の名称が記載されています。担当となり、相談などをするケアマネージャー(介護支援専門員)はこの事業所の職員です。

**サービス種類の指定** 認定の見直し期間などがあれば記載されています

**居宅サービス(支給限度額)** 居宅サービス(自宅や自宅から通って)を利用できる限度額です。1単位10円で計算します。介護度によって限度額が変わります。例えば、上記の保険者証で説明をすると、限度額(要介護度2の場合)1ヶ月あたり、194,800円までの何らかの介護サービスが利用でき、利用したサービス料の10分の1の金額を自己負担金として支払うことになります。

**介護保険施設など** 入所や通所など施設でのサービスを利用した場合に施設名が記載されています。

**交付年月日** 更新すると日付が変わりますので、確認しておくといでしょう。

※ 医療保険証と並んで大事な保険証です。失くさないように医療保険証と一緒に保管しましょう。介護保険証の色は 『小国町...薄い黄色』 『南小国町...濃いオレンジ色』 となっています。

※ 不明な点があれば委託している居宅支援事業者や現在、利用している事業所に尋ねて見ましょう。

(文責: 広報委員 松崎)

# 知ってなっとく! 湿布薬

(文責 小国調剤薬局 佐藤)

今回は公立病院でもよく処方されている湿布剤の特性について紹介致します。湿布には大きく分けて、ハップ剤とプラスチック(テープ)剤があり、それぞれに「温湿布」と「冷湿布」があります。それらの特徴や違い、注意点を簡単に説明します。

## 《特徴》

### 《ハップ剤》

・薬効部分に多くの水分を含み、皮膚表面を潤し温度を下げる共に穏やかに皮膚内に薬効を効かせます。

《プラスチック》

・水分があまり含まれていないのでハップ剤と比べて薄く、粘着力が強いのが特徴で、関節など良く動かす部分に有効ですが、肌がかぶれやすいのが欠点です。

## 《温湿布と冷湿布の違い》

温かく(冷たく)感じるとい感覚に対する効果を狙ったもので、正式には「温感(冷感)湿布」といいます。

・冷却効果はハップ剤であれば水分が奪われることで温冷湿布どちらでも持っていることになります。

・温湿布にはカプサイシン(唐辛子成分)が、冷湿布にはメントール(清涼成分)が入っており、それぞれ温感冷感を感じさせる効果があります。

## 《貼る際の注意点》

① 一部の喘息発作を悪化させる可能性や酷い皮膚炎を起こす事例があります。

② 温湿布に関しては、剥がした後すぐ入浴すると湿布の唐辛子成分で肌が刺激され痛みますので、剥がした後1時間くらいは間を空けて入浴するようにしましょう。

③ 慢性的な痛みがある患者さんの中には、痛いところ全ての箇所には湿布を貼っている方も多いのですが、神経痛などの場合、痛みを中心にならざる部位に貼付しても効果はほとんどみられないばかりか、皮膚炎リスクなどの方が多くなります。皮膚貼るポイントを絞って、肌にかけて負担をかけることも大事なことになります。

以上のことを注意しながら、正しく使用し、毎日の生活に役立ててください。



**お知らせ 1**

インフルエンザも流行しています。家に帰ったら『手洗い』『うがい』を忘れずに!! 咳・熱・くしゃみの症状があったら『マスク』をつけて下さい。

**お知らせ 2**

次回の「ゆたあ〜と新聞4月号」4月1日(火)発行予定です。お楽しみに!!

