

Florence press



2021年8月 第33刊 作：柴田・多田

葉月だより

コロナウイルス感染症。連日のニュースでも【最多】の文字。

ワクチン接種も進んできてはいますが、未だ猛威を振るうコロナウイルスの終息がなかなか見えずに、不安になるようなニュースも目にすることもあります。

— こんなコロナ禍、勿論、皆さん同様、私も家族や友達のいる北海道には帰れません。看護師である自分、訪問看護という仕事、やりがいと充実も半端ない。

— だけど心と息をつくくと、今までにいなかった「コロナウイルス」という敵とも戦う毎日に「やるせない」や「元通りの生活」を願ってしまう時もあります。

在宅の最前線で表に立って防護服を着て遅くまで診療や検査を行う医師、診療を縁の下で支える事務員、玲生会の中核役の相談員、コロナに負けず皆さんが安心して在宅療養を継続できるように訪問する我々理学療法士・看護師。

— そんなチームスタッフの姿を見ると今こそ、在宅でそれぞれが率先して役割を果たし、チーム一丸となって動く事がいかに重要な状況かと痛感します。

— 不安を言うときりがない— だからこそ、前を向いて【今できること】を考えて、実直にそれをひとつひとつ確実に実践するしかない。

— 十分な睡眠をとる、食事をしっかりとる、心を整えるケアをする、自分自身への労りもそつだと思えます。

— 心配してくれている遠方の家族も友達にも【元氣です】と一言添えて、また笑顔で楽しく頑張ります！



コラム(スマホ率 高っ!)の巻

「コロナウイルスワクチンの集団接種会場に任先生と出向勤務する機会が何度かありました。」

接種後の経過観察スペースでの様子。

8〜9割スマホ利用。1〜2割は本を読んだり寝ている人。スマホの普及が今ほど進んでいなかった時、昔はどうやって時間をつぶしていたのでしょうか?と思いました。2019年ある調査によると、スマホ利用は学生よりもビジネスにスマホを利用が不可欠な経営者に多い、また公務員では2割近くがガラケー支持、地域別では東北地方にガラケーが多いなど面白い情報もありました。

いづれにしても普及率が伸びて、殆どの方がスマホを利用する、そして【スマホ首】という言葉も普及してしまいました。それにより肩こり・眼精疲労・自律神経やアンチエイジングに悪影響を及ぼすことも...姿勢や対処法などまた後日、理学療法士の観点から、またお話しする機会を設けたいと思います。



お知らせとお願い



「コロナウイルス感染症対策として、ご利用者さま・ご家族様には平素よりご理解とご協力を頂きましてありがとうございます。訪問前に、発熱・風邪症状のある場合は出来るだけ事前にご連絡の程引き続き、宜しくお願い致します。スタッフ訪問時は先ずは発熱・風邪症状等の症状聞き取りを行います。症状のある場合は個人防護対策を行った上で対応させていただきます。場合がございます。」

ペタペタ × 急ぎ

熱中症かも!?



最近、訪問時に皮膚表面がペタペタしてひんやりとしており、なかなか身体が愈いと仰られるご利用者様に遭遇する機会が多いように感じます。

通常では、発汗した水分が蒸発することで熱を奪いますが、湿度が高い状況では皮膚表面の汗が蒸発しません。皮膚表面の汗が残っているため、新たな発汗もしないため体温は下がりにくいです。

つまり体内の熱が放散しないのです。そうなると体内の温度は下がらないで、表面だけ冷えたような状態になり、電解質バランスの崩れも起こり、結果的に熱中症も引き起こします。皮膚表面がペタペタしていて、急ぎがある場合、そういったことが起こっている可能性があります。

訪問の際には、空調でも除湿等の利用もすすめています。最近ではエアコン自身が調整してくれる自動運転も増えているので、ぜひ活用してみてください。梅雨のようなじめじめした日が続くので、体調管理にも気を付けて頂きたいと思っております。