



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。さて、この冬は記録的な暖冬と言われていますが、突然寒い日もあったりと、健康管理が大変ですね。今月号は「冬の暖房」について考えて参ります。普段あまり意識することがありませんが、適切な暖房器具を使うことで、感染症予防ややけどの予防、また失火の防止などにつながります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 暖房器具を選ぶときの注意点

冬場は暖房器具が欠かせませんね。暖を取る目的だけでなく、ヒートショックやインフルエンザの予防という観点で、我慢せず上手に使いましょう。体温調節が難しいお年寄りや子供は特に注意が必要です。冬場は空気が乾燥しますので、暖房器具の使用とあわせて湿度管理も重要です。多くの細菌やウイルスは乾燥を好みますので、部屋の湿度はできれば50%以上をキープしておきたいものです。

また、暖房器具の扱い方を間違えると、低温やけどや火災の危険もあります。暖房器具が近すぎて気がついたらやけどしていたや、ストーブへの給油方法の間違い、乾燥機代わりにストーブやコタツの使用など、重大事故につながる事例も毎年のように報道されています。ちなみに、火災による死亡者の約7割が65歳以上のお年寄りであり、81歳以上の方の死亡率は他の年齢層の4.4倍です。(総務省統計局)

暖房器具は用途や場所によって使い分けをして、安全で健康的に使いたいものです。とっさの時の対応も含めて選別しましょう。



## 暖房器具の特性

### ○対流式 たいりゅうしき

#### エアコン

便利で安全性が一番ですが、空気を循環させるため、部屋が乾燥しやすく、また部屋のチリや細菌を巻き上げやすいというデメリットもありますので、呼吸器疾患をお持ちの方には注意が必要です。こまめな換気も忘れずに！



#### 温風ヒーター

灯油式と電気式とがあります。高齢者の灯油の扱いには特に注意が必要です。また、肌に温風が直接あたると低温やけどの危険があります。衣類乾燥機がわりに使用して火災につながった事故報告もありますのでご注意ください！



### ○輻射式 ふくしゃしき

#### ストーブ パネルヒーター オイルヒーター

間接的に熱せられた部分が熱を反射して部屋を暖める暖房器具です。お部屋全体が温まるまでに時間はかかりますが、ホコリを巻き上げず、乾燥しにくいというメリットがあります。オイルヒーターはヒートショック対策として脱衣所やトイレなどに適しています。ストーブは火災にご注意を。衣類乾燥機替わりは×。



#### こたつ 床暖房

コタツは「頭寒足熱」を良しとする日本人にとっては、馴染み深く使いやすいのですが、寝込んでしまって体調をこわすことのないように注意してください。濡れた衣類を入れて発火した事故例もあります。また、床暖房はヒートショック対策として脱衣所にもいいですね。



裏面につづく



裏面は暖房器具の特性についてにつづきです

ちびワルコ代表



うちのコタツには魔物が棲んでいます



要するに動きたくなくなっちゃう、ってことですか？



ミツハシPT

# 暖房器具は正しく使いましょう

～用途にあわせて安全に～



## ○伝導式 でんどうしき

### ホットカーペット 電気毛布

直接体に当たる暖房器具ですので、低温やけど防止のため、素肌に触れないようにしましょう。低めの温度設定にして補助的な暖房器具と割り切って使いましょう。また、古くなったものは、飲み物をこぼしてショートするなどの危険もあります。



### 電気あんか カイロ など

低温やけどの危険率ナンバーワンです。高齢者や乳幼児の場合、気が付いたらやけどしていた、ということになりやすいので特にご注意ください。こちらでも直接肌に触れないよう、布にくるんだり厚めの肌着を着たりしてください。



ここ数年、一人暮らしの高齢者宅の火災が増加傾向にあります。その中でもストーブからの発火が多いようです。消し忘れ、器具の上での洗濯物干しなど、危険な状況にならないよう、周囲の人の協力が不可欠です。

## <感染症予防の基礎知識>

2019年12月に中国武漢市から発生した新型肺炎が猛威を振っています。この記事を書いている1月31日10時現在、世界の感染者数は9,504人、死者数は212人に達しています。皆様のお手元にこれをお届けする頃には、おそらくもっとずっと多い人数になっていることでしょう。新型コロナウイルスに関する科学的な解明は日々更新されていますので、ぜひ報道に注視し続けてください。日本でもこれからパンデミック(感染爆発)が起こる危険性があります。このコーナーでは、新型肺炎に限らず、インフルエンザや麻疹、ノロウイルス、さらに一般的な風邪なども含めて基本的な感染症の予防についてお伝えいたします。

### 手洗い

接触感染を防ぎます。指先・爪の間・指の間は特に丁寧に。手首までしっかり洗いましょう。

アルコール消毒はびしゃびしゃになるくらいまでつける。



### マスク

飛沫感染を防ぎます。装着後に、上下左右にすき間が出ないようにしっかり押さえてください。

マスクの表側は汚染されているので絶対触らないように。



### うがい

ウイルスを吸い込んでしまっても、細胞内に入り込む前に追い出してしまえば感染を防げます。

うがい薬を使って口から喉の奥まで15秒を3回。



### 免疫力を上げる

日常の健康管理が基本です。バランスの良い食事と十分な睡眠。適度な運動。正しい入浴。疲れ・ストレス・不規則な生活は感染の危険性が增大。



## ☆おしえて!ちびワルコ コーナー☆ (2回目にして早くもタイトル変更しました... ^^)

今月のリクエストは、保護ネコ活動家のあやちゃんさんからのご質問です。



**Q** 犬や猫と濃密な接触をすると病気になっちゃうって聞いたことあるんですけど、あと、今流行っている新型肺炎は動物が感染源らしいけど犬や猫はだいじょうぶなんですか？  
教えてちびワルコ！



**A** 犬や猫などのペットは高い確率で「パストツレラ属菌」という細菌を保有しています。猫はほぼ100%、犬は75%の確率などほぼすべての動物が保有しています。健康な人はほぼ発症しませんが、免疫力が低下している人、糖尿病や肝機能障害などの持病がある人は「パストツレラ症」を発症する場合があります。患部の腫れ、リンパ節の炎症、関節炎、気管支炎、副鼻腔炎などを起こすことがあります。咬まれたり引っかけられたり、また経口感染、飛沫感染などが原因です。今流行している新型肺炎は、まだ詳細は不明ですが、コウモリを起源としてそれを捕食するネズミやヘビなどが感染源ではないか？とされています。犬や猫、小鳥などが感染源になることはありませんので安心してください。

ちびワルコ代表

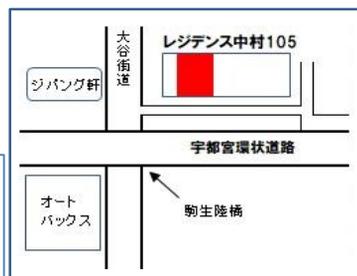


リクエストを募集しています。「こんなことが知りたい!」「これはどうなるの?」などの疑問をどしどしお寄せください!



# はなまる訪問看護 リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室  
TEL 028-678-2990  
FAX 028-678-2992  
介護事業所No.0960190403



運営体制 ○看護師5名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 各種加算等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者 一般 労災 特定疾患等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等