

みどりヶ丘訪問看護

社会医療法人
祐生会



ほほえみ通信



46号

令和7年9月

ニンバス

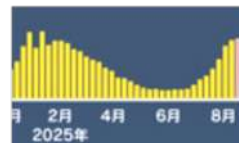
「ニンバス」と聞いてピンとくるでしょうか。最近ニュースでよく聞きます。



ニンバス（オミクロンNB.1.8.1）は、現在流行している新型コロナウィルス感染症の変異株の名前です。オミクロン株から派生した系統で従来通り喉の痛みやせき、発熱、倦怠感、頭痛、味覚・嗅覚障害、呼吸困難、吐き気や下痢などの症状がありますが、**非常に強い喉の痛みを訴える人が今までより多い**ようです。その場合、唾や食事を飲み込む際に強い痛みが生じ、飲食や服薬に大変苦労するようです。

しかし、これまでのものより2割程度感染力が強いとも言われていますが、重症化のリスクが上がっているわけではなく、**ほとんどの人は普通のかぜのような症状にとどまる**そう。

新型コロナ感染症は毎年夏と冬に2回ピークがあります。今年も6月末頃から感染者数は増加傾向にあり、**8月末時点では増え続けて**います。学校が新学期を迎えて再び人の動きが活発になっています。今月中旬ごろまでは増加が続くおそれがあるとのことなので、外出などでは注意が必要です。



これまでと同様に、混雑した場所や密閉空間の長時間滞在を避けることが推奨され、**マスクの着用や手洗いといった感染対策が重要**となります。これらは自分だけではなく**周囲の人を守る**ためにもなります！

今年の夏もとにかく暑いので、クーラーをつけていることから換気が悪くなりがちです。**こまめな換気が必要ですが、暑さ対策も重要**です！マスクを長時間着用すると息苦しさや熱中症のリスクが高まるため、体調管理にも注意が必要となります。やること考えることがいっぱいですね…(^_^;)

**体調に異変を感じたら早めの受診！！
自分と周囲を守りましょう！**



❀ お知らせ & お願い ❀

**屋内でも熱中症になります。エアコンを使用して室内を28度にしましょう！
発熱や体調不良を感じたら、当事業所やかかりつけの医師に連絡しましょう。**

暑い時には熱いもの
って言いますけど



暑い時はつい冷たいものを口にしがちですが、摂りすぎると胃腸が冷えて消化の働きが弱ってしまい、栄養の吸収も食欲も落ちてしまいます。そうすると疲れやすく、疲れも取れにくく、体調不良につながります。

そこで、温かいものを摂取して内臓を温め、活動が活発になることで血行促進や免疫機能を高めます。

体が温まると適度な汗をかき、汗が蒸発するときに体の表面の温度が下がり、結果として涼しく感じられます。



とはいえ、熱い食べ物＝グツグツの熱々、ではありません。適度に温かい飲食物で大丈夫です。体温に近い温度ほど消化しやすいといわれています。

また、飲み物などの「あたたかさ」だけでなく、ショウガやトウガラシなどの香味野菜や香辛料も体を温めます。



冷たい食べ物や飲み物を

取りすぎるのは夏バテのもとにもなります。「冷たいものを摂りすぎてるかな…」と感じているのであれば、こういった風習も取り入れてみてください！

防災研修

防災については、研修と訓練があります。今回は防災委員作成の資料を使って研修会を行いました。

大きな地震や大雨などで営業が困難と思われる事態を想定しているの、かなり想像力を働かせないといけません(^_^;) 年々研修や訓練の内容が具体的になっているので、少しずつでも「その時」に行動が起こせるように頑張ります！！(^-^)



※ 編集後記 ※

いや～、暑い。どこへ行っても暑いし、何をしても暑い。暑いしか口から出てこない…。ほんと、何ということでしょうね。しかも夕方のにわか雨のせいでより蒸し暑くなって！！これがまだあと1ヶ月くらい続くかなんて…(>_<)

さて、ニンバスという通称は「雨雲」という意味らしいです。超有名小説〇リー・ポッターに出てくるほうきの名前でもあるそう…。ほうきに名前、ファンタジーですね(*´▽`*)

ファンタジーはともかく、感染が増えてきていますので気をつけて下さい！！ニュースでも言ってましたが、普通の風邪かと思って受診したらコロナだった！ってことが多いそうです。予防！予防！！

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます

社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション



〒569-1127
高槻市西真上1-35-17
Tel : 072-681-5605

Email :
zaitaku@midorigaoka.or.jp

MIDORIHOUKAN2