



# おおさき



発行日：令和3年2月発行

編集者：宮城県看護協会 大崎支部 広報委員会

大崎支部長あいさつ 遠山 優子

雪の多かった冬もそろそろ終え、春の足音が聞こえてきました。

昨年からのコロナウイルス感染症では、それぞれの施設がその対策のために多くの時間と労力を費やしていることと思います。自ら感染リスクもある中、地域住民の医療と生活を守るため日々奮闘されていることに感謝いたします。

今年度、支部活動はほとんど実施できませんでしたが、支部だよりを通して少しでも話題提供ができればと思っています。

## 新型コロナウイルス対策における取り組み

大崎市民病院本院 感染管理室

### リネンの管理

新型コロナウイルス感染症患者に使用したリネンは水溶性ランドリーバック、更に専用のケース入れ、リネン業者に渡します。リネン業者は更にケースごと EOG 滅菌後、通常の洗濯をおこなっています。新型コロナウイルス感染症でも通常のリネンの洗浄消毒の行程で良いとされていますが、搬送時の汚染を防ぐため業者と協議し上記の方法を行なっています。

### 心肺蘇生時の防護具

心肺蘇生時の処置はエアロゾルが発生する可能性があります。エアロゾルによる新型コロナウイルス感染を考慮した防護具セットを全ての救急カートに準備し、すぐに使用できるようにしています。



### 大崎訪問看護ステーション

昨年は訪問看護ステーションもコロナ渦の影響を受けました。安心して訪問看護を受けていただくため、防護服の着脱方法や公用車の清掃など感染対策を細かく見直しました。毎年看護学生などの実習を受け入れていますが、実習自体が中止となることがありました。訪問看護の理解と、病院と在宅の看護連携が充実するよう、感染対策に留意しながら積極的に実習を受け入れています。今後も、乳幼児からご高齢の方まで幅広い年齢層の方が、様々な疾患や医療処置があっても自宅で安心して快適に過ごせるよう頑張りたいと思います。

## 季節の変わり目は体調の変化に注意しましょう！

「寒暖差が身体にこたえる」「なんとなくだるくて家事も遊びもやる気が出ない・・・」こんな症状はないですか？これらの症状は自律神経の乱れによるものかもしれません。

左のチェックを行ってみましょう！

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節はのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前はめまいや眠気を感じやすい
- 最近、身体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線、飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ちである
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

このチェックリストは自律神経が乱れやすいかどうか確認できます。チェック項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があるそうです。

●今の時期に体調の変化に注意が必要な理由

- ① 気温、気圧の変化により自律神経が乱れやすい
- ② 春は卒業や入学、就職など環境の変化が生じやすい（ストレスがかかる）
- ③ 花粉症などアレルギーが発症・重症化しやすい

以上3つのことから、春は特に体調の変化に注意が必要です。その他、低気圧が続く梅雨、台風の多い秋も体調の変化に注意しましょう。

## 春も元気に過ごすためのポイント

### ① 朝食は必ず食べる

1日3食食えることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に低下した体温を上げ、自律神経の働きを整えるのに大きな役割を果たすので、欠かさず食べるようにしましょう。

もともと食べる習慣がない方は少量から内容も簡単なもので構いませんが、食事の内容もバランスよく食べられるとより効果的です。



### ② できるだけ毎日同じリズムで過ごす



交代勤務をしている看護師は自律神経の乱れから肉体的、精神的に疲れてしまうと、「今日はゆっくり寝て過ごしたい」と思うときがあるでしょう。しかし、朝は起きて朝食をとり交感神経を優位にしましょう。寝る前には入浴し、副交感神経優位の状態にしましょう。

### ③ ゆっくり、長くできる運動を行う

水中運動やウォーキングなどゆっくり長くできる運動は自律神経を安定させます。めまいや頭痛が出やすい人はストレッチや筋トレで首周りの筋肉をつけて、血流を良くするといいです。



## 編集後記

コロナ感染対策、ワクチン接種、大地震など様々な出来事の中、一人一人がパワーを発揮できるよう、次年度も情報発信していきたいと思っております。