

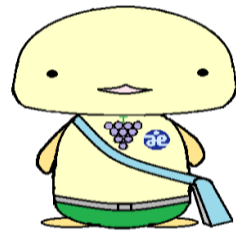
# ほのぼの通信 第9号

2020年6月1日発行

訪問看護ステーションかしわら

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市協イメージキャラクター  
「ほのぼのちゃん」

今年は世界中が新型コロナウイルスの猛威に見舞われており、今もまだ安心できない状況にあります。皆さまも様々な不安と忍耐の中で日々を過ごされているのではないのでしょうか。私たちも感染症対策を確認する中で、普段の手洗い、消毒など通常の感染対策がいかに重要であるかを見直す機会になったようにも思います。

感染症対策の一つとしてソーシャルディスタンス(社会的距離)を保つことが挙げられています。このことは感染者と非感染者の接触の可能性を軽減させることで、飛沫感染する感染症においては非常に有効と言われています。自分が感染しないこと、万が一感染して症状が出なかった場合でも周りへの感染を防ぐ意味もあります。

感染予防策を中心とした「新しい生活様式」が公表されているように、今までとは少し考えや行動を変えていながら、この状況を乗り越えていきましょう。

令和2年5月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	40
	支援	4
医療保険	医療	12

- 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。

## 「薬について」の勉強会をしました

訪問看護では年2回勉強会を行っています。2月に柏原市薬剤師会の吉本氏に「薬について」のお話をいただきました。訪問看護スタッフ、ヘルパー、ケアマネジャー含め10名の参加でした。訪問時によくご利用者さんに質問されることや、疑問に思うことについて回答していただきましたので一部ご紹介いたします。

**質問1** 屯用薬の使用期限はいつくらいまで？ 保存方法はどちらがよいのか？

- 答え・薬の使用期限は製造から3年ほどなので、基本的には手元に届いてから1年と考えて整理しておく
- ・高温、多湿、直射日光を避けて缶の中などで保存する

**質問2** 温シップ、冷シップ、ハップ、テープはどう選んだらよいのか？

答え・まず、受傷時の対処の基本はRICEと覚えましょう。

Rest 動かさない    Ice 冷やす    Compression 圧迫

Elevation 心臓より高く挙上する



- ・ハップ剤は水分が多く含まれているため、熱を下げる効果もある
- ・温湿布は入浴1時間前にはがしておく
- ・湿布の種類によっては光線過敏症によるかぶれを起こすことがあるので注意

**質問3** 災害に備えるには？

答え・1か所に薬をまとめておく

- ・水害などにも備え、タッパウエアなど防水できるものを利用する
- ・お薬手帳もいっしょに

\*ちなみに大阪府薬剤師会で公開している大阪 e-お薬手帳(スマートフォン用のアプリ)もあるので活用してみたいかでしょうか？

## リハビリ ワンポイントアドバイス

### 健康寿命と平均寿命の違いってなに？



**平均寿命**とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した「平均余命」のことです。日本は世界トップレベルの長寿国であり、厚生労働省「平成30年簡易生命表の概況」によると、平均寿命は男性81.25年、女性87.32年となっています。

**健康寿命**とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされており、簡単に言えば健康でいられる期間ということです。日本は平均寿命だけでなく健康寿命でも世界トップクラスで、2013年(平成25年)時点では、男性71.19年、女性74.21年となっています。健康寿命が最も長い県は山梨県で、男性は72.52年、女性は75.78年となっており、共に全国平均より1.5年程度長くなっています。

理由は明確になっていませんが、山梨県としては要因として、

- ① がん検診や特定健康診査の受診率が高く、県民の健康意識の高まりがある。
- ② 60歳以上の有業割合が全国2位と高く、元気に働き続けている高齢者が多いなどと想定しています。

健康寿命が長い県では、ほかに静岡県・福井県・宮崎県・三重県が男女ともに上位に入っています。健康寿命が短いほうでは、徳島県・京都府・大阪府・兵庫県・香川県が男女ともに上位に入っています。

**楽しい人生にする為にも、寿命と健康寿命が同じになる事を目指してリハビリ等を通して健康維持の努力をしていきましょう！！**