



診察室から 天気の変化と脳卒中

院長 福田 雄高

今年はとても暑い夏でしたが、あっという間に秋は過ぎ去り、冬の到来を感じます。1か月前はTシャツでしたが、急にコートを羽織る季節になりました。一般的に寒いと脳卒中になりやすいイメージはありますが本当でしょうか。

2017年に日本人約4000人を対象とした研究では、天気と脳卒中の関係について報告しています。

①「当日の天気は発症には関係ない。」当日の気温や気圧と脳卒中の発症率には関連は認めなかったとのことです。

②「急に気温や気圧が変化する際は、虚血性脳卒中（脳梗塞）の発症率は増加していた。」前日から気温が変化しなかった場合に比べ、前日より気温が上がった日、または下がった日は、虚血性脳卒中（脳梗塞）の発症リスクは約1.2倍になる。前日より気温が低下していた日の発生率は1.19倍、反対に前日より上昇した場合には1.16倍とのことです。

③「気温が高い日には、出血性脳卒中（脳出血）の発症率は少なく、気圧が高い日には増加していた。」出血性脳卒中は、気温が高い日には少なく（高い日のリスクは0.72倍）、気圧が高い日には多く発生していた（気圧がやや高い日の発生率は1.31倍）とのことです。また、発症の5日前から4日前にかけて気温が下がった場合に、発症率が1.33倍になっていたとのことです。

急な気温や気圧の変化においては脳卒中発症には注意が必要なのは明らかな様です。天気予報に注意し、急な変化が予想される場合は、気候にあった服装や生活する環境を整える、無理な活動はしない、など少しでも対策することは発症予防、再発予防には重要かもしれません。うまく天気の変化に対応して過ごしていくことは、気候変動を実感するこれからますます求められる可能性があります。



“No son todos los tiempos unos”

「全ての時は移りゆく。」天気だって変わらずにいないように、とりまいていく環境は刻々と変わっていく。



褥瘡対策委員会

看護師 M・M

テーマ

なんとなくで終わらない！根拠に基づくポジショニングの実施

目的

褥瘡予防への理解と技術向上

内容

実際のポジショニングの方法を、実践形式で説明しました



「根拠に基づく」という点を重視し、どのようにすれば参加者にその重要性が伝わるかを意識しながら勉強会をすすめました。



まずはポジショニングの基本を説明しました

助っ人Mさんより尖足予防の方法を教えてくださいました！
ありがとうございます



「点」ではなく「面」でクッションを使用しましょう

私たちの腰を守るためにスライディングシート
使用方法を説明しました



頭から上半身のマットレスの隙間を埋めます

ちょっと体重が重い患者さんでも
移乗しやすくなります



足先までマットレスとの隙間を
埋めるようにクッションを使用します

スライディングシートを使用
する事で患者さんの
皮膚損傷予防にもなります



「わかりやすかった」とスタッフより
勉強会の感想を頂きました！
今回説明内容の補足点などを含め、
次回の勉強会に繋げたいと思います。

体位変換に加えスライディンググローブで
除圧すると褥瘡予防になります
皆様、必要であれば是非使用してください



冬はノロウイルスに要注意！

管理栄養士 N・A

食中毒予防が必要なのは夏だけでなく、1年を通じて発生します。特に11月～2月にかけての**冬場**は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは非常に強い感染力を持っており、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。

◆ 主な感染経路

経口感染

接触感染

飛沫感染

空気感染

◆ ノロウイルス食中毒の予防4原則



ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。



食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「**手洗い**」をしっかりと行いましょう。



ノロウイルスが身近で発生したときには、感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策することが重要です。



食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度 85℃から 90℃、90 秒以上の加熱が必要**です。

※ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！！



美化係より



毎年恒例の花の植え替えを11月に行いました。

花壇や植木鉢に、色とりどりのパンジーを植えました。

満開に咲くのが楽しみです。

毎日の水やり、頑張ってます!!





スタッフリレー

お題：私の好きな事

医事課 T・N

私の好きな事は、アサイーボウルを食べに行くことです。休みの日や旅行に行った時には、お店を探してアサイーボウルを食べに行っています。お店ごとに味が違うので、食べ比べをするのがとても楽しいです。いつかハワイのアサイーボウルも食べてみたいです。



アサイーボウルとは…

アサイーのピューレをベースにバナナやベリーを混ぜて作ったスムージーに、フルーツやグラノーラをトッピングしたもの

お知らせ



◆ 医事課より

12/2 からカードの保険証が使用できなくなります。

マイナンバーをお持ちではない方は、資格確認書が必要になります。

※資格確認書は、ご自宅に送付されていると思います。

◆ 12月21日(日)は在宅医となっております。

年末年始の診療



12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常通り



尚、**具合の悪い方・急患**はこの限りではありません。
いつでも遠慮なくお電話でお尋ねください。

