

「感冒、風邪、流感」

医療法人
副院長

小金井中央病院
和田 伸一

かぜ症候群って？

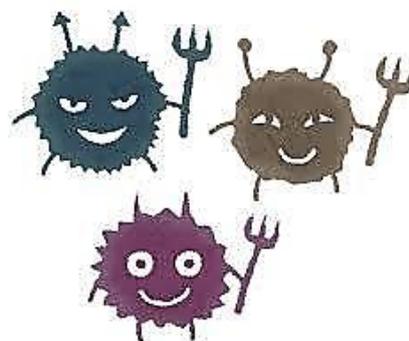
「かぜ」の原因の80～90%はウイルスが原因です。咳やくしゃみで飛散したウイルスが鼻やのどに付着し、増殖して炎症を起こすことで発症します。鼻咽頭炎（鼻水・くしゃみ）、咽頭喉頭炎（のどの痛み・から咳）、気管支炎（強い咳や痰）などとも言います。



どんなウイルスがいるの？

ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなどが主な原因ウイルスで鼻炎症状が強いものや気管支症状が強く出るものなど特徴があります。症状だけで区別することは難しく、原因ウイルスを調べても治療は変わらないので一人一人の患者さんで調べることはしません。消化管症状の強く出るエンテロウイルスやノロウイルスなどもあります。

インフルエンザウイルスは、感染力が強く全身症状も出やすいこと、ウイルスの増殖を抑える薬剤があることから特別な存在と言えるでしょう。



なぜ冬に多いの？

原因となるウイルスの多くは乾燥すると空気中に漂いやすくなります。寒い時季には室内の換気をあまりしないことも浮遊するウイルスが多くなる一因です。また乾燥して低温の鼻粘膜や咽頭粘膜の方がウイルスの増殖に適しています。



風邪を治す薬はないの？

インフルエンザに関しては鼻咽頭でのウイルスの増殖を抑える薬があります。ウイルスが増殖してからは効果が期待できないので早期に服用する必要があります。その他のウイルスが原因の風邪を治す薬は残念ながらありません。それでは風邪薬とは何



でしょう？熱や痛みを抑える鎮痛解熱剤、咳を抑える鎮咳剤、鼻水を抑える抗ヒスタミン剤など症状に合わせた薬や、それらを混ぜた総合感冒薬になります。症状を抑えて身体を楽にするだけで、決して治すわけではないので安静にして休養をとることが大切です。

風邪の予防法は？

インフルエンザには予防接種があります。暖かくして体温を下げすぎない、外出するときはマスクをして帰宅後は手洗い・うがいをする、大勢が集まる部屋では定期的に換気する、暖房時には乾燥しすぎない、なども大切です。マスクでウイルスの侵入は防げませんが、鼻咽頭の保湿と保温はウイルスの増殖予防に有効で、咳やくしゃみの大きな飛沫は防ぐことができます。



『小規模多機能型居宅介護』って知っていますか？

医療法人 小金井中央病院
居宅介護支援ぬくもり 介護支援専門員 中山千恵子

「通い」を中心として要支援・要介護状態に応じて、随時「訪問」や「宿泊」を組み合わせることで、自宅での生活継続を支援し、要介護度が中重度となってもご自宅での生活が継続してできるよう支援する介護保険のサービスです。



小規模多機能型居宅介護には4つの特長があります

1. 「思い」や「願い」を大切にします

～可能な限り自宅で暮らすことを支えます～

誰もが年をとっても介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域の中で家族や親しい人たちと一緒に、最期までその人らしい人生を送りたいと思っています。そうした自宅での生活を送り続けたいという高齢者や家族の願いに応えます。

2. 自宅に24時間・365日の安心を届けます

ご本人の状態や希望に合わせて「通い」「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせ、「自宅で継続して生活するために」必要な支援をしていきます。「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」「訪問」の際にも対応します。そのことは環境の変化に敏感な高齢者の方の不安を和らげることができます(特に認知症の方)。

状況を把握している職員が支援するので、ご本人やご家族の些細な変化に気づくことができるので、いざというとき心強く安心して生活ができます。



3. 介護の「困った！」にお答えします

いろんな困ったに対して「通い」「宿泊」「訪問」を使って柔軟に支えます

「通い」: 一人ひとりの思いやこれまでの生活スタイルに合わせた支援を受けて時間を過ごせます。

たとえば・・・朝から夕方まで滞在するのではなく、その人が必要にしているお風呂だけ、食事だけといったほんの数時間の利用という使い方もできます。

「宿泊」: 自宅での過ごし方と落差がないように、その時々の状態に合わせて緊急時にも対応します。

たとえば・・・家族が病気になった時にすぐに利用できます。

「訪問」: 回数も支援する内容もひとそれぞれ・・・。通いだけでは支えきれない時間帯やさまざまな支援を、その人の暮らしに合わせて支援していきます。

たとえば・・・夜中に「おじいちゃんがベッドから落ちた！」という時に電話一本で駆けつけます！



4. 地域みんなで考えます

地域の人たちが集い、様々な機関と手を結び、情報交換や共有することによって、自分たちが望む「暮らしやすい地域」を一緒に考えていきます。

**地域は、一人ひとりが主人公です。
みんなで助け合い支え合っていきましょう。**

* ご相談は・・・市町村窓口・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所のケアマネジャー
医療機関の相談窓口・最寄りの小規模多機能型居宅介護支援 など

