



はしる保健室



発行 令和7年1月
令和6年度 冬号
高齢者あんしん相談センター由木
電話 042-679-1114



寒さ厳しい季節になりました。空気が乾燥し、ウイルスが空気中を浮遊する時間が長くなりますので、感染症にかかりやすくなります。今回は、感染症予防に役立つ豆知識をお届けします。



乾燥は油断大敵！！

肌荒れから感染へ？！

手洗いや消毒により保湿成分や有効な常在菌という肌を守る菌が失われてしまうと、皮膚は乾燥し手荒れが起こる

荒れた部分に細菌やウイルスが付着しやすい

感染症の温床に



POINT

マスクや手洗いでだけでなく、手や喉の保湿も感染症対策には重要です。特に、手荒れを放置すると**感染症の温床**になります。

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます



対策

部屋の乾燥対策



部屋の湿度は40～70%に設定しましょう。エアコンを使用すると空気が乾燥しますので、加湿器を利用する、または濡れたタオルや洗濯ものを部屋の中に干すようにしましょう。

手荒れ対策



手洗い後にハンドクリームで保湿をするのがお勧めです。保湿成分として、ヘパリン類似物質や尿素、グリセリンなどを含み、血行を促進する肌に必要な栄養素を補給する働きのあるビタミンEや、壊れた角質層を復活させるビタミンAなどが配合されているものにしましょう。

ひび割れやあかざれが出来ている場合は、尿素を使うとしみるのでご注意ください！
ビタミンEはアボカド・鰻・アーモンドに、ビタミンAは卵黄・レバー・人参に多く含まれていますよ！



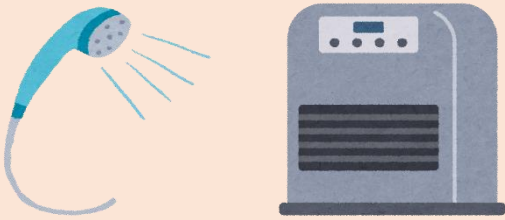
冬場を元気に過ごすための情報

～冬は、**ヒートショック**に注意！！～

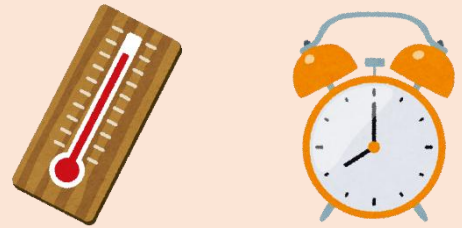
厚生労働省によると、**入浴中の死亡事故は年間およそ1万9000人**。交通事故の死亡者数の**約4倍**だそうです。安心して入浴していただくための注意点について、お知らせいたします。



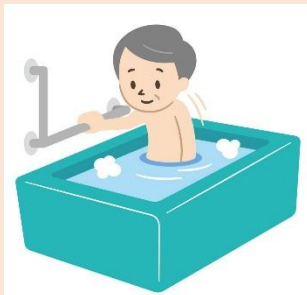
1. 脱衣所・浴室は
事前に暖める



2. 入浴は湯温41℃以下、
10分以内



3. 立ち上がる時は、
ゆっくりと



4. 食後30分～60分以内、
アルコールが抜ける前の
入浴は避ける



特に高齢者の方々は、体温調節が難しく、ヒートショックのリスクが高くなります。家族や周囲の方々が気を配り、暖かい環境づくりをサポートしましょう。お一人暮らしの方は、できるだけ日中の気温が比較的高い時間に入浴するなど工夫しましょう。

高齢者あんしん相談センター由木 川崎・田村