

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2022.12月号

## 三大感染症の季節到来！

冬の三大感染症とは・・・

ノロウイルス・インフルエンザ・RSウイルスです。この感染症は、秋頃から春にかけて毎年大流行しています。年齢問わず感染する、感染力が強い病気です。



### 「ノロウイルス」

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。一番冬に大流行しますが、年中問わず発症する病気です。とても感染力が強く、集団感染も起きやすい細菌です。嘔吐・下痢・発熱を伴い、1～2日続いた後、回復に向かいます。

### 「インフルエンザ」

インフルエンザウイルスに感染すると、高熱・頭痛・筋肉痛などの体の痛みだけでなく、鼻水などの風邪に似た症状も出てきます。普通の風邪よりも、強い症状がみられるのが特徴です。

### 「RSウイルス」

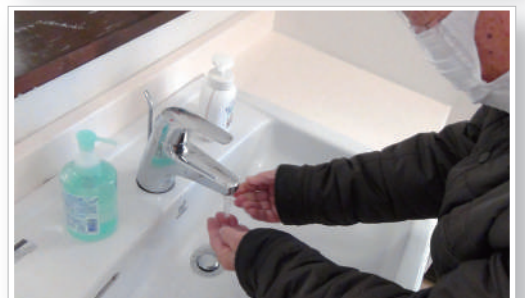
あまり聞き慣れていない病名ですが、呼吸器の感染症です。4～6日の潜伏期間を経て、発熱・鼻水などの軽い症状で済むことが大半ではありますが、ひどい咳や呼吸困難などの症状が出ることもあるので、注意が必要な感染症です。

感染症の感染経路には、飛沫感染・接触感染が大半だと言われていますね。

「感染症に対する予防の基本」をしっかりと押さえて、この冬を乗り切りましょう。ノロウイルス・RSウイルスには、有効なワクチンが現在はありません。手洗いやうがいをしっかりと、基本的な感染症予防を心掛けることが必要です。

- ・マスクを正しい位置で装着をする
- ・手洗いを石鹸で隅々までする
- ・うがいをしっかりと
- ・規則正しい生活を送る

まずはコロナと同じく発症を防ぎ、発症した場合も重症化にならない予防をしましょう。まれに、命にかかわるケースも見られますので、二次感染や安全のためにも予防接種を受けることも対策の一つです。



## 冬は脱水しないの??

「夏と違って冬はあんまり汗かかんき、どれくらいお茶飲んだらいいが?」

利用者様から、先日こんなご質問をいただきました。夏は「暑いから何か飲まないと脱水になる」というイメージが多くて、みなさん今年の夏は水分をたくさん摂取してくださいましたが…急に涼しくなると、あまりお茶が減らなくなってきました。「あんまり汗かいてないから飲んでも大丈夫やき」と。

でも!!「冬は脱水しないのでしょうか?」いいえ!「冬でも実は脱水します」 空気がとても乾燥している上に、暖房器具の使用によってこの時期も身体からは、自分では分からないうちに水分が失われていきます。体の中の水分量が少ないと、ウイルスが体の中から排出されないだけでなく、機能が低下し体調を崩しやすくなります。血液の流れも悪くなるだけでなく、むくみや夜中に足がつったりする原因にもつながります。高知特産の生姜を取り入れて、生姜湯などで体を温めながらうまく水分摂取をしていきましょう。



## お花を植えますよ~

綺麗に咲いたフリージアが見えないくらい、草がボーボーだった道路側の花壇を、先日手入れしました。次はもう少し土などを入れて、一面にお花を咲かせようと思います。植えずにそのまま置いてある花の種などございませんか?お天気のいい日、利用者様と一緒にお花を植えたいと思います。



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日……

7日……

8日……

24日……

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型: 9:00~17:00  
 ・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話



088-837-1081

ファックス



088-837-1082



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>

