



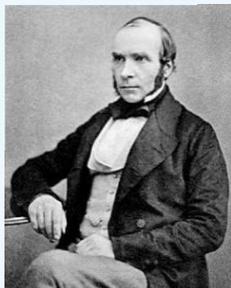
ブルーベリー通信

Vol.1



こちらの通信は、社内の勉強会で学んだことや地域で役立つような医療知識を、皆で少しずつ高めていくため、気軽に共有しています。

コレラのストーリーってご存知でしょうか？



お腹にくる病気で、下痢や吐き気がひどくなる感染症のコレラは、19世紀のロンドンでは大流行しました。ここで登場するのが医師のジョン・スノウです（疫学の父とも呼ばれます）。彼は患者の住所やどの水を使っているかを一軒一軒調べました。その情報をドットマップ（患者の位置を点で示した地図）にまとめると、ほとんどの患者が同じ井戸の水を使っていることが分かります。井戸の周りを調べると、汚水がしみ込んでいたことを判明で、井戸のしよを止めた結果、新たな感染者は急激に減りました。こうして、井戸の水がコレラの原因だと突き止めたのです。

今日のちょっとした教訓

- 飲み水・調理水の安全を確認し、できるだけ清潔な水を使おう
- 調理器具や食器も清潔に、まな板や包丁もこまめに洗おう
- 日常のちょっとした気づき大切に、小さな習慣が健康を守ろう
- 日々の基本を大切に、小さな注意が大きな病気を防ぎましょう！



執筆者について: 業務改革システム部リーダー リム・ウィグアン, Ph.D, MPH 博士 (医学) 「東京大学医学系研究科」公衆衛生学及び社会医学の知識を踏まえて、メンタルヘルス分野の研究に力を入れています。バーチャルリアリティー (VR) 技術を用いた介入研究にも取り組んでおり、現在業務改善・社内システムの運用・管理を担当しております。好きなもの: 音楽、スイーツ

国民病ってなんでしょう？

花粉症 (季節性アレルギー性鼻炎) は、スギやヒノキなどの植物花粉が原因で、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどの症状が一定の季節に現れるアレルギー疾患です。免疫の過剰反応が原因で、日本では約2人に1人が発症しているとされる、現代の「国民病」です。

鼻の三大症状: くしゃみ、水っぽい鼻水、鼻づまり

目の症状: かゆみ、充血、涙

その他の症状: のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、体がだるい、熱っぽい、集中力低下

風邪との違い: 風邪は1週間程度で治るが、花粉症は花粉が飛散している間は症状が続く

対応方法

帰宅直後: 上着を脱ぐ前に、玄関でドライヤーの冷風を当てて花粉を落とす

鼻通り改善: マスクの内側にティッシュを当て、さらにミントオイルを1滴垂らすと鼻がスッキリする

鼻詰まり解消: 「舌を上歯の裏に押し付ける」+ 「眉間を指で押す」の交互動作が効果的

花粉の侵入防止: 服はポリエステルなどのツルツルした素材を選び、帰宅前には必ず手で払う

掃除の重要場所: 玄関が最も花粉がたまる場所。床は歩くたびに舞うので、掃除機より濡れ雑巾での拭き掃除が有効

執筆者について: 管理者 木村 麻衣子, 看護師、在宅看護指導士、終末期ケア専門士
病院勤務、整形外科クリニック勤務を経て訪問看護ステーションへ。住み慣れた地域や場所でその人らしく生活が送れる様援助し行きたいと考えています。現在大学にて勉強中。好きなもの: ラーメン、K-pop



ブルーベリー

訪問看護リハビリステーション



詳しい情報は、
ホームページ
をご覧ください

TEL 03-6450-7941

受付時間: 月~金 8:30~17:00

FAX 03-6450-7951

土日祝要相談