

訪問看護ステーション ほほえみ

No.140 2011.10.31

電話 (0573) 70-1017

紅葉の季節です。

インフルエンザの予防接種が行われています。ワクチンの効果が出るまでに二週間ほどかかります。流行が始まる前に接種するのがよいです。

そして日常生活でできる予防を行ってください。

一 感染経路をたつ

- ・ 外出をひかえる
- ・ マスクをする
- ・ 湿度は五十〜六十%
- ・ うがい、手洗いをする

二 抵抗力をあげる

- ・ 十分に休養をとる
- ・ バランスのよい食事をする

介護のポイント

睡眠へのケア

疲労を回復するために休養をとります。休養には、休息・休憩・睡眠・保養が含まれます。

睡眠は休養の典型的なもので、日常生活で消費されたエネルギーを補給し、明日への活動エネルギーを蓄積させます。

不眠とは、睡眠不足のために身体的・精神的に支障を来していると本人が判断する状態です。寝付きが悪い「入眠障害」が最も多く、他には、睡眠が浅い「熟眠障害」、夜中に目が覚めるとなかなか眠れない「中途覚醒」、早く目が覚めて眠れない「早期覚醒」、「全睡眠時間の短いもの」があります。

不眠が続くと、めまいや頭痛、倦怠感、活動の低下が現れ、情緒不安定となり、心身の疲労や抵抗力の低下による疾病の発生・悪化・回復遅延・事故などを引き起こします。

睡眠への援助

①照明がまぶしくないように配慮し、室内の温度・湿度の調整をする

②ベッドや寝具の選択・工夫を保温と姿勢の保持が適切になるよう配慮

③体の圧迫をさける

④日中は運動・リハビリを取り入れ、適度の疲労感を

⑤空腹や飽食はさける

⑥精神的な興奮や不安はさける