

## 新社会人誕生!!

今年もたくさんの新社会人が誕生します。私たち援助者にも新しい仲間が加わり、看護師・介護福祉士・PT・OTなど、数多くの職種が新たなチームとして第一歩を踏み出すことでしょう。皆さんの職場では何人の新人さんが育っていくのでしょうか。

### ◆「はやさ」とは？

新人の加入は、周りの人々に大きな影響を与えます。ご利用者様は新人さんとの対面に、期待と不安を感じているでしょう。周りの皆さんは、不慣れな手つきにやきもきしたり、援助に長い時間を要してしまうことに焦りを感じたり・・・。

経験者にとって「はやさ」とは、日々の援助の中で重要視されがちですが、援助を行う上で、それほど重要なことでしょうか？たとえ

ば排泄介助の場面。もちろん陰部をさらけだす時間は短いに越したことはありません。でも「はやさ」を求めるあまり声掛けを忘れてしまったり、気付かないうちに援助の手が荒くなっていることはありませんか？その結果、「残存能力を活かした援助」を忘れ自分ペースの介助になり、ご利用者様の今の状態、ちょっとした身体の変化・訴えを見逃すきっかけとなる場合があります。「はやさ」とは日々の介護経験で自然と身につけていきます。新人さんも、経験を積むことで皆さんと同じようにご利用者様のできること・できないことが分かり、身体の動き方や動かし方や、声掛けのタイミングを自然に身につけていきます。焦らず見守っていきましょう。

### ◆ご利用者様の笑顔のために

私たちは日常生活において、たくさんの人や物を目にする機会があります。職場では申し

送りや、世間話の中で、瞬間瞬間、様々な表情を浮かべます。今日あなたは何度笑ったでしょう？外部刺激の多い私たちでさえ、笑顔の瞬間を思い出すのは難しいことですから、外部からの刺激が少なく、接する人が限られたご利用者様にとってはもっと難しいことだと思います。ご利用者様の表情が介護者との関わり方で変化するとしたら、その方が笑顔で過ごす時間を多く提供出来ればと願うはずです。一日を無表情で過ごすより、いろいろな表情、特に笑顔を浮かべてお過ごし頂くために、新人さんと共に援助者としての新しい第一歩を再び・・・



## コンシェルジュの 快食レシピ

便秘解消！ 簡単ヘルシー・見た目もかわいい 手作りスイーツ♪

絶品豆乳ココアゼリー

- 材料（3人分）
- ココアパウダー大さじ4
- グラニュー糖大さじ3
- 豆乳150cc
- 牛乳100cc
- 生クリーム100cc
- 粉ゼラチン5グラム／ぬるま湯50cc



### ●作り方

1. ココアパウダーとグラニュー糖をボールに入れ混ぜ合わせる
2. 牛乳と生クリームを沸騰させないよう気をつけながら鍋で温める
3. 1に2を加えココアパウダーが完全に溶けるまで混ぜる
4. 湯に溶かした粉ゼラチンを加え混ぜ合わせたら容器に入れ2時間冷蔵庫で冷やす
5. イチゴやチョコレートをトッピングして出来上がり♪

いろいろなトッピングで見た目もかわいくゴージャスにアレンジ。豆乳やココアの効果が便秘解消の効果もあり♪  
 いつもよりちょっとリッチな気分を味わえる簡単スイーツです。

## 「手指消毒」のすゝめ

手洗いよりも細菌数減少効果のある速乾性アルコール消毒剤。  
 正しいタイミング・使用方法での実施が重要！

速乾性手指アルコール消毒剤は流水と石けんによる手洗いよりも手の細菌数を減少させる効果があり、時間も短縮できます。しかし、正しいタイミング・方法で実施しなければ効果はできません。手指衛生のタイミングは患者様やご利用者様に接触する前後で、手に目に見える汚れがない場合に有効です。アルコール消毒剤使用時にこすり残しがあるとその部分に細菌が残ってしまいます。こすり残しの多い部分は指先・指間・母指です。その辺りは意識してアルコール消毒剤をこすり込みましょう。使用する量は少なすぎると細菌数の減少が低くなります。アルコール消毒剤が乾

燥するまでに15秒以上かかるくらいの量が必要とされています。

### ◆なぜアルコール消毒？

アルコールの抗菌作用はタンパク質を変性させる力によります。60%～95%のアルコールを含むアルコール溶液が最も有効です。数多くの研究でアルコールの生体抗菌作用が報告されており手の細菌数を有効に減少させます。



アルコール消毒がおすすめです！



右) 製品名：手ピカジェル 300ml タイプ  
 中) 製品名：手ピカジェル 60ml タイプ  
 左) 製品名：手ピカジェルプチ  
 規格：1.2ml×20包。薄くて小さい使い切りタイプなので携帯に便利です。  
 発売元：健栄製薬

# やさしく学べる 感染予防講座

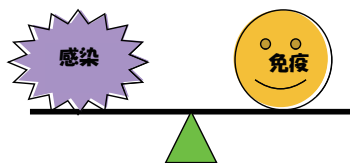
## 感染症って??

「病原微生物が経口・経皮その他種々の経路により生体に侵入して増殖、または毒素を出して起こす病気のこと」を感染症といいます。感染症の原因となる病原微生物（病原体）は、ウイルス、細菌、真菌、リケッチア、原生動物等、数多くあり、これらを体内に宿した人を宿主といいます。宿主はその微生物を身体から出そうとしたり、体内に広がらないようにしたり、体内で殺したりしようと、さまざまな反応をしめします。この反応がかえって生体を障害してしまい現れるのがアレルギーです。感染は、病原体側の病原因子が強ければ発症し、逆に宿主側の防御因子（免疫力）が強ければ発症しません。（図1参照）通常「感染防御免疫」といえば、宿主の体内における免疫反応をさしますが、大きく考えると常在菌叢からな

る第1次防御・皮膚・粘膜からなる第2次防御、そして宿主の体内に存在する\*（免疫担当）細胞因子・液性因子による第3次防御に分けることができます。（図2参照）感染症が発症するためには、まず病原体が宿主に付着する必要があります。常在菌ならびに皮膚や粘膜は

これを防いでいることから、この防御機能が免疫に関与していると考えられます。

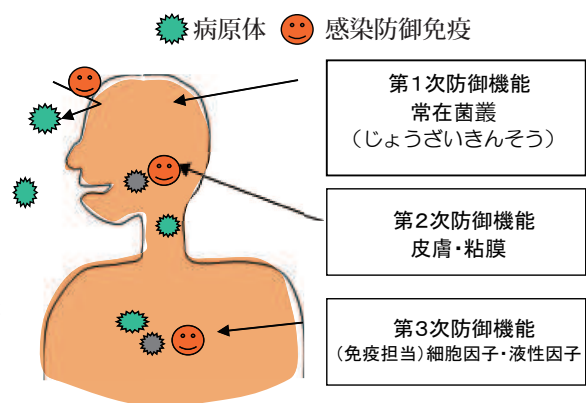
\*（免疫担当）細胞因子・液性因子：生体内には免疫をつかさどるリンパ球などの細胞因子と抗体などの液状因子があり、互いに関係し合って健康維持を行っています。



↑図1. 感染と免疫のバランス

→図2. 感染防御免疫：生体の防御機能が傷害されると感染のリスクは高まります！

月刊ナーシング 2011.Vol. 31 No. 8 P6より抜粋



## 感染予防はまず菌を付着させないこと

病原菌の感染経路は主に3つ、ひとつは**空気感染**（はしかやおたふく風邪など）。空気清浄機を使用すると同時に、感染者を隔離することが必要です。

2つ目は**飛沫感染**。インフルエンザや風疹などが代表にあげられます。感染者の咳やくしゃみによって飛んだウイルスを含む飛沫が、鼻・口・目の粘膜へ侵入して感染します。また飛沫が付着している場所に触れて接触感染します。感染経路を絶つためには、人混みを避けるなど、感染者に近寄らないことが大切です。**フィルターマスクの着用**、外出から帰ってすぐの**うがい・手洗い**は必須の予防法です。

3つ目は**接触感染**です。ノロウイルスやO-157、介護現場では白癬（水虫）や疥癬など。ノロウイルスやO-157などの菌は熱に弱いため、食品の加熱や調理器具の熱湯消毒が有効です。また家庭内に感染者がいる場合、糞便が介護者の手を介して食器や食物に付着し、他の人の口に入ることにより感染します。このため介護者は、糞便の処理をする時は使い捨て手袋を着用し、介護の後は手洗いをしっかりと行い消毒薬を用いて手指を消毒し、清潔を保つことが大切です。ドアノブ等、患者が触れて

汚染が予想される部分も消毒薬による清拭を行います。患者の糞便に汚染された衣服等は塩素系漂白剤で殺菌消毒します。白癬や疥癬は、タオルやバスマットの共用をさけ、施設での予防としては陰部洗浄用のボトルの共用も避けるのが大事です。疥癬虫は熱に弱く、また人から離れると3日しか生きることができません。このためリネン等は温水で洗濯したり熱湯をかけたりして消毒します。

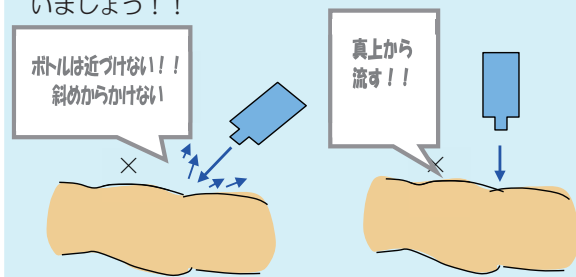


## シャンプーやリンス・ボディソープの詰め替えにも注意！

緑膿菌という菌をご存知ですか？健康な人にはたいしてこわい菌ではありません。でも免疫不全症の患者さんにとっては命取りになりかねない、こわい菌です。この菌はじめじめした環境が大好き。水まわりの清潔を怠ると緑膿菌はどんどん増えてしまいます。病院や施設では水まわりの他人工呼吸器回路や加湿器の水の中などもしっかり清潔を保持しておくようにしましょう

## 陰部洗浄の方法で感染することがある?!

白癬患者やカンジタ症などの感染患者の陰部洗浄を行う際は、陰部を洗っている方の手指には感染者の菌が付着している場合がありますので必ず**陰部を洗う手とボトルを持つ手は一定とし、ボトルを持ち替えない**ようにしましょう。また、ボトルを斜めにしながら湯をかけると**内腿や手やボトルにはじかれた湯がかかってしまう**ことになります。必ず真上から、ボトルを陰部に近づけすぎないように注意しながら行いましょう!!



う。また、シャンプーやリンス・ボディソープなどの詰め替えボトルを長く使っている皆さん、ボトルは毎回洗っていますか？詰め替え詰め替えですとボトルを洗わないで使っていると、ボトルの中で緑膿菌が繁殖して緑膿菌入りシャンプーが出来上がっているかもしれません。ボトルは詰め替える前にしっかり洗って乾燥させて使用してくださいね！

