



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。長引く緊急事態宣言で気持ちが減入っている方もいらっしゃるようですね。これ乗り越えるには「頑張りすぎない」ことが肝心です。そんなコツをご紹介します。今月号は「新型コロナウイルス緊急特別号・第3弾」です。



感染状況(2020年4月30日18時現在)

<出典> 4月30日時点 厚生労働省発表 更新日時:4月30日18時00分

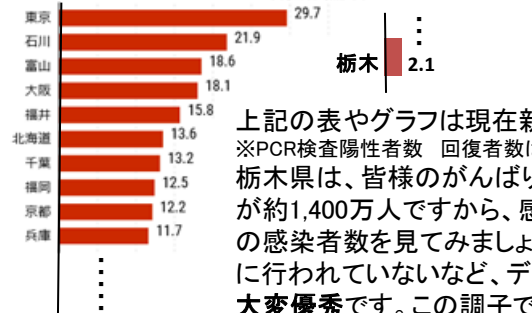
国内の発生状況		
現在感染者数	新規感染者数	累計感染者数
11,727 (前日比 +140)	216 (前日比 -59)	14,088
死亡者数	415 (前日比 +26)	退院者数
		3,466 (前日比 +92)

その他、横浜港に到着したクルーズ船: 感染者数712 死者13

<出典> 4月29日時点 WHO発表・Johns Hopkins CSSE 更新日時:4月30日18時00分

世界の発生状況		
新規感染者数	64,730 (前日比 -11,296)	累計感染者数
死亡者数	207,973 (前日比 +5,376)	回復者数
		972,170 (前日比 +46,440)

人口10万人あたりの感染者数 日本経済新聞社
(4月29日時点) 人



上記の表やグラフは現在新型コロナウイルスに感染している人の数です。

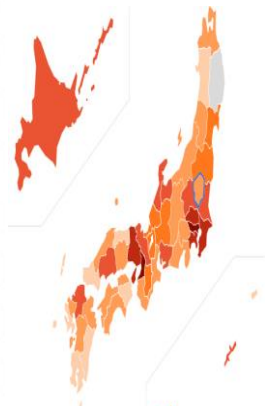
※PCR検査陽性者数 回復者数は含まれません

栃木県は、皆様のがんばりのおかげで関東1都6県中、最も感染者数が少ない県です。東京は人口が約1,400万人ですから、感染者数も人口に比例して多いのは当然でしょう。では、人口10万人あたりの感染者数を見てみましょう。やはり栃木県は非常に少ない(2.1人)県です。全国でPCR検査が十分に行われていないなど、データの信ぴょう性に様々な問題点が指摘されていますが、栃木県民は大変優秀です。この調子でもう少しの間がんばりましょう！

<出典> 国内:3月30日12時時点 厚生労働省発表

都道府県別患者数 症状があり、感染が確定した方の数(無症状の方などは含まれていません)

都道府県	感染者数	新潟県	43	鳥取県	2
北海道	491	長野県	49	岡山県	18
青森県	12	富山県	178	広島県	132
岩手県	報告なし	山口県	222	山口県	8
宮城県	56	福井県	51	徳島県	2
秋田県	9	愛知県	388	香川県	21
山形県	30	岐阜県	74	愛媛県	20
福島県	53	静岡県	44	高知県	43
東京都	4,042	三重県	25	福岡県	452
神奈川県	821	大阪府	1,281	佐賀県	32
埼玉県	779	兵庫県	544	長崎県	7
千葉県	681	京都府	151	熊本県	34
茨城県	123	滋賀県	60	大分県	31
栃木県	41	奈良県	67	宮崎県	7
群馬県	116	和歌山県	30	鹿児島県	6
山梨県	28	島根県	20	沖縄県	113



はなまる訪問看護リハビリステーションの事業継続について(おしらせ)

新型コロナウイルス感染の拡大を受け、今全国の訪問看護ステーションは一時的に事業縮小の方向に向かっています。私たちは住み慣れたご自宅で安心して毎日を過ごしていただくため、ご利用者の元へお邪魔させていただいていますが、当ステーションのスタッフのご自宅に入ること自体に感染の危険を感じて、利用を控えたいと感じておられるご利用者がいらっしゃるのもまた当然のことです。私たちも、ご利用者様に感染させないよう、また自分たちも感染しないよう、毎訪問毎の徹底したアルコール消毒、事務作業のテレワークなど、医療従事者として最善の予防対策をとっています。そのうえで、訪問看護を必要とされるご利用者様には、できる限り変わらない支援を継続して参りたいと思っています。そのために、すこしだけいつもと違う対応をどうかご理解願います。

例) 支援中の防護具(メガネ、手袋、ヘアキャップ、ガウンなど)の着用、お部屋の換気をお願い、発熱のある方への防護服の着用、感染疑いのある方への一時的な支援の中止や縮小など。

ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうかご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

また、厚生労働省から以下の通達がありました。

- 新型コロナウイルス感染症に対する不安等により訪問を控えるよう要請された場合に、看護職員が電話等で病状確認や療養指導等を行うことができる
- 利用者・家族及び訪問看護師への感染リスクを下げるため、訪問時間を可能な限り短くすることができる
- サービス担当者会議に参加する訪問看護ステーションの従事者について、感染拡大防止の観点から、利用者の自宅以外での開催や電話・メールなどを活用するなどにより、柔軟に対応できる

※いくつかの条件があります。詳しくは「はなまる」のスタッフへお尋ねください。訪問支援にご不安のある方はご相談ください。



裏面は心の健康を保つための
のコツをご紹介します

ちびワルコ代表



マスクすると話しづら
いんだよね...
完全に怪しい人だし

余計なことが
聞こえてこなくて
助かります...
ちなみに人じゃ
なくて犬だし



ホンジョー看護師
(新人)

こころの健康を保つために ～“がんばりすぎない”のがコツ～



「緊急事態宣言」の延長が既定路線となってきました(2020年5月1日現在)。4月16日に対象地域が全都道府県に拡大され、我が栃木県も4月18日に事業者への休業要請が行われました。外出自粛が長引き、自由に行動できないことがこんなにも大きなストレスになるのかと、気付かれた方も多いのではないのでしょうか？

栃木県の県民性は、シャイで穏やか、まじめで規律正しいとされています。こういう方たちこそ「がんばりすぎない」ことが肝心です。がんばって乗り切った先で、疲れてうつ症状が出てしまったりは元も子もありません。

2011年の東日本大震災の際、被災直後よりも3か月後、半年後、1年後にうつ病を発症した方がたくさんおられました。

人間はみな、危機に瀕したとき、それに負けまいとして頑張ってしまう。普段よりもハイテンションになってしまう人もいます。それ自体は自然で正常な人間の反応です。非日常の生活に抵抗して、普段よりもエネルギーをたくさん消費してしまいます。しかし、それに気付かないうちに徐々にストレスがたまり、イライラしたり、夜寝付けなくなったりする人も少なくありません。やがて体も心も疲れ切ってしまう、最悪の場合、ある日突然うつ症状などを発症してしまうことがあります。これを「汎適応症候群」と言います。



では、こういったトラブルを防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？

先月号では、「規則正しい生活をする」「情報を制限する」「人とのつながりを断たない」などの基本的な行動指針をご紹介しました。今回はもう少し踏み込んで、「自分自身を見つめる」行動をお勧めします。具体的には以下のような行動です。

気持ちを言葉にしよう

家族やお友達には本音で語り合ひましょう。その時に大事なことは、**自分の弱さを意識して言葉にしましょう。**

例えば...
「となりの奥さんまたトイレレットペーパーを買占めしてたのよ。」だけではなく、「私だって買占めたかったけど、周囲の目があつたからできなかったわ。まったく頭に来ちゃう！ 図々しいわね！」と愚痴までちゃんと言葉にすることです。愚痴を言い合える間柄の人がいることが安心感につながります。



“あるもの”に目を向けよう

「これはできないけど今は我慢しよう。」と考えるのではなく、「これはできない代わりにこれならできる！」と考え、**代わりにものに目を向けましょう。**

「ジムには行けなくなったけど、うちでできるエクササイズがネットに出てた。お金が浮いて得だね！」

「外食に行けなくなったけど、この際、お料理のレパートリーを増やしちゃう！」などです。

「プラス思考」は、その人の性格ではなく、“習慣づけ”によって身につくものです。



スキンシップをしよう

あらゆる動物は、スキンシップによって、「オキシトシン」という通称「**幸せホルモン**」が脳内に分泌されます。この幸せホルモンは、ストレスを撃退する効果があります。ストレスに立ち向かうのではなく、**幸せホルモン**という強い見方にやっつけてもらいましょう。

“ソーシャルディスタンス”は外出先だけで十分です。お子様やペット、旦那様や奥様(?)とも、いつも以上のスキンシップをしましょう。また、**幸せホルモン**は相手を褒めるだけでも分泌されます。



専門家に相談しよう

さまざまな対策を講じて、それでも夜寝付けなくなったり、イライラが止まらなくなったりした時は、躊躇なく**専門家に相談**しましょう。

心療内科で入眠剤や安定剤を処方してもらうのもひとつの手です。今は依存性の少ないお薬がたくさんありますので安心です。「心療内科は敷居が高い」とお考えの方は、ご遠慮なく当ステーションへご相談ください。現在は新型コロナの関係で電話かオンラインでご相談にに応じています。初回は60分無料です。



ご不安がおありの方は、お気軽にご相談ください。専任のカウンセラーがお話を伺います。

☆おしえてちびワルコ コーナー☆

今日は、ご利用者様のご家族リユータンさんからのご質問です。



Q 新型コロナはいつまで続くのでしょうか？ もうウンザリなんですけど、いつまでってわかればそれまで頑張れるんだけど... 教えてちびワルコ！

大変難しいご質問です。感染症学者さんたちの意見を総合すると、今後世界は新型コロナウイルスと長く付き合っていくことになりそうです。ワクチンが開発されれば、インフルエンザのように毎年予防接種をして、感染・発症リスクを大幅に減らしていくことができるでしょう。それまでは、現在のように感染予防に努めながら生活していかなくてはなりません。今後緊急事態宣言が解除されれば、地域格差はあるものの徐々に行動自粛要請は解除されていくことになりそうです。また、今年の秋以降の蔓延が早くも懸念されています。それまでにワクチンが開発され、国民全員の予防接種が可能になることを願います。



おこたえします

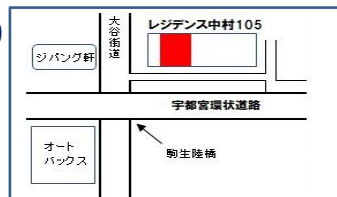


ちびワルコ代表



はなまる訪問看護 リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室
TEL 028-678-2990
FAX 028-678-2992
介護事業所No.0960190403



運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者 一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等

サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室