



感染管理認定看護師の活動

5階西病棟看護師 伊藤 紘恵

セミの声が聞こえ、季節はすっかり夏となりました。みなさま、こんにちは。感染管理認定看護師の伊藤紘恵です。当院では2名の感染管理認定看護師が活動しています。私たち感染管理認定看護師は、患者さんが安全な入院生活を送れるように、また職員が安心して働けるために、院内の医療関連感染を防止することを目指して活動しています。具体的な活動としては、感染症の発生状況を常に把握し、適切な感染対策が実践されているかを巡視して確認しています。また、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師がチームを組んで、院内の環境や抗菌薬の使用状況の確認などを行っています。



感染対策リンクナース会での活動

院内の環境が清潔に維持できているかを確認するために、リンクナースとともに外来・病棟のラウンドを年に4回実施しています。ラウンドの結果は各部署へフィードバックし、リンクナースが部署の取り組み課題として改善を行っています。また、リンクナース会内で勉強会を実施し、リンクナースの感染対策に関する知識向上や技術習得につなげています。

私たち感染管理認定看護師は、リンクナースの身近な存在としてリンクナースの活動をサポートし、院内の感染対策の質の向上に努めています。



リンクナース会グループ活動

大人も注意！夏の感染症



低い気温と乾燥を好む冬の感染症と違って、夏の高温多湿の気候は、夏の感染症のウイルスや細菌たちにとって絶好の環境条件です。夏の季節、私たちは暑さと闘いながら、「食欲低下」「睡眠不足」「疲れやすい」などの悪条件の中で過ごし、体調を崩しやすいと思います。つまり、子どもだけでなく、おとなも気をつけなければ、夏の感染症にかかってしまいます。特に、抵抗力・免疫力の低い高齢者は、重症化することもあります。

夏の感染症・・・手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱（咽頭結膜炎）などは、子どもがかかる夏の感染症と捉えられがちですが、おとなは、夏バテしやすい時期で胃腸の不調に加え、免疫力が低下していると長引くこともあります。

冷房が普及した現代では、気温と湿度の急激な変化により、自立神経のバランスが崩れ、全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘、時に頭痛、発熱、めまいなどを伴います。また、仕事やストレス、睡眠不足などがあると、免疫力の低下につながり『夏バテ』から『夏風邪』が長引き重症化の原因となります。

夏、家族みんな元気で過ごすために

- ①食事の前や帰宅後には、必ず手洗いをしましょう！
手洗いは感染予防の基本です。うがいも併せて行いましょう。
- ②バランスのとれた食生活をしましょう！
暑さで、食欲が落ちる夏は、それだけで身体全体の免疫力が低下します。良質なタンパク質、免疫を強化するビタミン群、腸内環境を整える食物繊維や乳酸菌などバランスの良い食事を摂ることが大切です。
- ③たっぷり睡眠をとり、身体を休めましょう。そして、体力づくりも！
暑いだけでも体力は消耗します。そのため、身体をゆっくりと休息させるためには十分な睡眠が必要です。いつもより気持ち早めに布団に横になる、寝る前はスマホを見な

い、本を読まない、など身体と共に目にも休憩時間を与えるといいと思います。そして、普段からの体力づくりも大切です。

④家族の誰かが感染症にかかったら、“同じタオル” “同じ食器” を使うのはやめましょう！

感染症は、感染者の咳やくしゃみを吸ったり、ウイルスや細菌がついたタオルやドアノブに触れることで、感染が広がります。家族の誰かがかかったら、感染を拡大させないために、食器やタオルの共用はやめましょう。

夏の感染症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう

