姫路市医師会
訪問看護ステーションだより
（ほうもん かんご）

No.012　2004.7発行

居宅介護支援事業所
姫路市医師会訪問看護ステーション　姫路市西今宿3-7-21 TEL0792-95-3377

夜空は春の星座から夏の星座へと模様替えをしたようです。
春の夜空を飾っていた、しし座はさそり座へとバトンタッチをしました。
星を眺めながら、いろいろな神話を思い出して空想の世界で遊んでみるのも楽しいですよ。オリンピック開催地のアテネでは工事の遅れで各国がやきもきしているのを涼しげにやりすごしていますが、ギリシャ神話など読んでいますと文化の底に流れているおおらかさというものは日本人にはなかなか理解しにくいものだと思えてきます。

強く明るい太陽の下では、いろいろな制約で窮屈な心も体も、やさしい星の光の下では自由で素直な気持ちになれそうです。

くるす医院　来栖　昌朗先生

みなさん、こんにちは。広畑で開業医している来栖です。何を間違ったか、自分でケアプランも立てたりしているので、姫路市医師会訪問看護ステーションの皆様にはいつもご迷惑ばかりかけているような気がします。おもいますに介護保険が導入されてより、利用者の皆さんもちょっとややこしいこの制度をうまく利用されるようになってこられたように思います。訪問看護師さんは、単に優秀なヘルパーさんではなく、医療行為ができる、在宅療養している人とその家族の方々のもっとも身近な専門相談者であると思います。確かに足繁く往診して医者も努力はするんですが、なかなか外来やらなんやらで、連絡さえすぱやくつかないこともありがちです。しかし訪問看護師さんのところも連絡できるという安心感は、なかなかのものです。痴呆性老人の方やその家族、在宅ホスピスを目指す人々、障害を持ちながらもがんばって自分たちの生活を守ろうとしている人々のお手伝いは本当に大変な仕事だと思っています。特に時間のマネージメントが大変ですが、一人ではできないことも、安心して一緒に仕事ができる、サービス事業者さんとして訪問看護師さんを利用させていただいております、今後ともよろしくお願いしますね・・。拝

こちらこそ、いつも暖かいご指導感謝しております

ナースの知恵袋

湿気とカビの基礎知識

カビが発生する条件は高温多湿「温度15度以上、湿度75%以上」とすると日本でこの条件に入るのは6月～9月の4ヶ月となります。大切なのは十分な換気 思い切って押入れやクローゼットの扉も開け放ち風を通しましょう
晴れた日はこまめに窓を開け家の中を換気してカビの発生に気をつけましょう

松下電器ホームページ参照

ゴキブリ退治にホウ酸ダンゴ

①ホウ酸500g
②小麦粉140g
③牛乳大さじ1
④砂糖大さじ2
⑤すりおろした玉葱400g（2～3個分）

上記の材料をボウルなどにいれてよく混ぜダンゴ状に丸めて天日で2～3日（表面が白くなるまで）乾燥させる。ゴキブリが通りそうなところに置きましょう。

あなたの布団は清潔ですか？

Point! 押入れふとん収納のポイント

❶ 押入れ内部にモノを詰め込み過ぎないこと。
夏にも冬用ふとんを干しましょう。

夏場は、押し入れに冬用のふとんをたくさん収納しているから、ぎっしりいっぱいだわ！というご家庭も多いはず。ただでさえ通気の悪い押入れが、さらに湿気がこもってしまいます。その湿気が冬用ふとんにも吸い込まれ、ダニやカビには素敵なすみ家となってしまいます。

❷ 除湿機でこまめに押入れの湿気を取り除く。

❸ 押し入れの詰め込みすぎをやめること。
寝具は本当に必要な数だけに。

滅多に使わない客用ふとんも本当に必要かどうか見直してみましょう。

ダニやカビはふとんに含まれる水分によって増加します。ただでさえ湿度が高くなりがちな押入れに、水分をたっぷり含んだふとんをしまうと、ダニ・カビには天国のような場所になります。起きてもすぐふとんをあげずにしばらく置く方がよいのです。

ダニやカビの退治には天日干しが一番。晴天が続くよく晴れた日がおすすめです。
ふとん干しにはダニやカビ退治の意味もあるので、雨上がりの翌日は、いくら晴れていても湿度が高めですので、おすすめできません。
冬は日中でも、午前中は湿度が高めですので、干すのは午後からに。
その他の季節は10時以降であれば大丈夫。夕方にはまた湿度が上がってきて、せっかく乾いたふとんがまた湿気を吸ってしまいますので、3時頃には取り込みましょう。

おすすめ一編

一年一組　先生あのね　　鹿島 和夫　灰谷健次郎編

一億円
せんせいが、一おくえんもらったらなにをかいたいかとおとうさんにきいておいでといった。
いまぼくのおとうさんはにゅういんしている。
さくぶんなんか、かきたくない。
だってぼくのおとうさんはしんでしまうかもしれないおにいちゃんが「おとうさんはあと二ヶ月か三ヶ月しかもたない」といっていた。
ぼくはおかねよりおとうさんのいのちのほうがだいじ。
一おくえんあってもおとうさんのいのちはかえない。

たむらくんへ
たむらくんのおとうさんはおほしさまになったけど、おそらのうえからたむらくんをみまもってくれているよ。
これからさびしいことがいっぱいあるけどうれしいこともいっぱいあるよ
ないたりしたら、おほしさまになったおとうさんがかなしくなっちゃうよ。
ていこのおともだちのひろくんのおとうさんもゆりちゃんのおとうさんもおほしさまになっているから、たむらくんのおとうさんはさびしくないよ。
げんきだしてよ、ファイト、ファイト

私の愛読書です。大好きな本です。まだまだ紹介したい作文が山ほどあります。