

# なるざ 健康新聞

NO.77 平成28年4月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地  
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

== もくじ ==

1. 新職員紹介
2. 咳喘息  
消えないロウソク?

担当：窪田・袖

4月に入り、法人なるざとしては5つ目の事業所『あわら複合ケアサービス』がオープンしました。このあわら複合ケアサービスは、看護小規模多機能型居宅介護というサービスで、『通い』と中心として必要時に『泊まり』『訪問介護』『訪問看護』を組み合わせ利用することができるものです。全てのサービスを1つの事業所でまかなうため、利用者様にとっては通いの場でも、自宅にも、お泊りする時も、顔なじみの職員がいるという安心感が得られます。

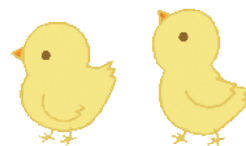
新事業所オープンもあり新職員は全体で10名ほど入社、現職員も配置転換があり、各事業所がパワーアップして皆様をサポートさせていただきます。

なお、この訪問看護部門にも1名の新職員が配属されました。それに伴い現職員の担当する訪問エリアの変更、利用者様にも担当職員の変更をお願いする場合がございますのでご了承ください。

それでは新職員をご紹介します。



## 新職員紹介



はじめまして。理学療法士の幸山 三朗（こうやま さぶろう）と申します。

病院で8年間勤務していました。病院では、自宅生活が可能となるように試行錯誤しながらリハビリを行ってききましたが、実際には退院後の自宅生活を見ることができません。その中で、訪問でのリハビリにも携わる機会がありました。いろいろなスタッフと共同して利用者様の生活を支えるための仕事をさせて頂き、やりがいを感じました。これからは安心、安楽に自宅生活を送ることができるように、生活に役立つリハビリを行いたいと考えています。

いろいろとお話しなどもして、少しでも利用者様、ご家族様の笑顔を引き出したいと思っています。

出身は奈良県です。会話をすると「どこの生まれですか？」といつも聞かれます。関西なまりがとれませんが、親しく話をしてください。どうぞよろしくお願いいたします。



## その咳、もしかして咳喘息かも！？



### ・咳喘息って何？

慢性的に咳が続く気管支の病気です。呼吸時の空気の通り道である気道が、いろいろな刺激に対し過敏になり炎症や咳の発作が起こります。

### ・原因は？

室内外の温度差、受動喫煙、運動、ハウスダスト（ホコリやダニ）  
特にアレルギーのある人に多い

### ・特徴・症状は？

- ・風邪に併発して起こることが多い
- ・発熱や痰の症状はない
- ・一か月以上咳が続き、ヒューヒューとした感じや呼吸困難感はない
- ・夜中から早朝にかけて激しい咳が出る
- ・季節の変わり目や喫煙後に咳が出る

### ・予防と対策は？

- ・風邪やインフルエンザ、喫煙・副流煙（たばこの先端の火のついた部分から立ち上る煙）
- ・飲酒を控える
- ・バランスの良い食事、食べ過ぎ注意
- ・アレルギーを起こさない環境をつくる（ホコリやカビなどを排除するため掃除や寝具の乾燥などを行う）

心当たりがあれば、すぐに内科や呼吸器科・アレルギー科・耳鼻咽喉科を受診しましょう！！自然に治ることもあるようですが約30%が喘息へ移行するとも言われています！また、治療を途中でやめてしまったりすると再発することも多いです。似たような咳でアトピー咳嗽などもあるため、自己判断は危険です！！

## 0 様宅で発見！！消えないろうソク？

実は「乾電池式ろうソク」というものだそうです。ろうソクの形をしたプラスチック製の筒に、乾電池を入れスイッチ操作することで点灯します。他にもいろんな形のろうソクや、「乾電池式線香」などもあるようです。

動力は乾電池なので火を使う必要がありません！そのため、屋外などの風の強い場所での使用や、火災予防のために使用されることが多いようです。シャーペンの芯を出すようにろうソク自体をカチッと下へ押すことによりスイッチが入り、炎部分に電気が灯ります。

しかもずっと点灯するのではなく、本物の炎のようにゆらゆらとゆらぐように点灯するんですよ！

