

認定看護師に聞いてみよう！

認定看護師とは、特定の分野において熟練した看護技術や知識をもち、日本看護協会の審査に合格した看護師です。また、特定看護師とは、特定行為に係る研修を修了し、医師又は歯科医師の判断を待たずに手順書により、一定の診療の補助を行うことのできる看護師です。当院には8領域10名の認定看護師と2名の特定看護師が活動しています。

今回は、よくある質問を認定看護師の専門的立場から、お答えします。

インフルエンザについて 感染管理認定看護師 安間有希



Q 今シーズンのインフルエンザには、どのような特徴がありますか？

A 新型コロナウイルス感染症の影響もあって、インフルエンザの抗体を保有している人の割合が、すべての年齢で低下傾向にあります。2023-2024年シーズンは、季節性インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。現在、インフルエンザ患者の発生が継続しており、例年11月から始まる患者数の上昇傾向が、8月から始まっていることも、特徴として挙げられます。

Q インフルエンザワクチン接種にあたって、注意すべきポイントなどはありますか？

A ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種の2週後から5ヵ月程度と考えられています。まだワクチンを接種していない方は、できるだけ早い接種をおすすめします。

Q インフルエンザワクチンを接種すれば、インフルエンザに感染しないですか？

A ワクチンで完全には発症を予防することはできません。ワクチンの一番の効果は、肺炎や脳症などを発症する重症化を予防することです。

Q インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを両方同時に接種することは可能ですか？

A 同時接種は可能です。ただし、どちらのワクチンもアレルギー反応や、頭痛・発熱・吐き気などの副作用が起こる可能性があります。

インフルエンザも
新型コロナと同じように
飛沫と接触で感染します。
感染予防のためにも
人混みなどのマスク着用と
手指消毒を行うなどの
対策を心がけましょう。



足のケアについて 糖尿病看護認定看護師 長谷川裕美

Q 足に傷ができたら、どうしたらいいですか？

A 傷ややけど、巻き爪、たこなどは形成外科へ、かぶれや湿疹は皮膚科をご受診ください。また、生活習慣病支援外来ではフットケアの相談や爪切りなどを看護師が行っています。

Q 糖尿病があると、みんな足の壊疽になりますか？

A 糖尿病の方全員が、壊疽になるわけではありません。足のお手入れ=フットケアをすることで、壊疽の予防ができます。日々、足に傷などのトラブルがないかチェックし、足を洗ってよく乾かし、保湿をしましょう。

毎日のお手入れが
足のトラブルを予防します。
まずは毎日足を見る習慣を
つけましょう！



Q 足が当たると痛いので、ゆるい靴でもいいですか？

A ゆるい靴は、靴の中で足が前後に動きやすいため、足の靴ずれやまめなどのトラブルにつながります。ひもやマジックテープで、足首と靴がしっかり固定できる靴がおすすめです。固定すると、指先に余裕ができるので足が靴に当たって痛いというのが解消され、巻き爪やたこの予防にもなります。面倒でも、ひもやマジックテープで固定できる靴を選びましょう。

高齢の方、
心筋梗塞を起こしやすい方
などは、家族や友人が
いるときに
入浴しましょう。



ヒートショックについて 慢性心不全看護認定看護師 宍倉亜希子

Q ヒートショックってなに？

A 大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。冬は脱衣所と浴室内の温度差によってめまいや失神することがあるため気をつけましょう。

Q ヒートショックを予防するにはどうしたらいいの？

A お風呂の温度が42℃以上だと入浴の際に心臓に負担をかけてしまうことがわかっています。熱いお風呂が好きな場合は、38℃~40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めましょう。浴槽から出る際にはゆっくり立ち上がり、身体への負担を軽減してください。また、食後1時間以上経ってから入浴し、入浴前後で水を飲む習慣をつけましょう。食後に時間を空けて入浴するのは、消化を促す観点からみても効果的です。



健診のギモンにお答えします！

vol.
5

毎号健診にまつわるギモンが多く寄せられています。
この先も健康で過ごすために人間ドックや健康診断のギモンに
当院健診センターの医師・スタッフがお答えします!!

1

オプション検査を選ぶ時のポイントは？

人間ドックのオプション検査は、自身の健康状態、年齢、性別、親兄弟の病歴を考慮し、必要な検査を考えることがポイントです。医師のアドバイスや専門家の意見を聞くことも大切です。

例えば…〇がひとつでもついたら

喫煙歴がある・たばこを吸っている



肺CTが
オススメ

家族に肺がんの既往がある



呼吸器症状

肺疾患のフォローが必要な方



職業的リスク(石綿などを扱った経験など)



家族に膵がんの既往がある



糖尿病、胆石症、慢性膵炎の方



腹部超音波検査で胆のうや膵臓が見えにくい方



MRCPが
オススメ

膵がんや胆管がんなどの
早期発見

検査の内容や費用に関しては当センターにご相談ください。また、当院のホームページではオプション検査ごとにおすすめしたい方のご紹介もしています。

皆さんに最適な人間ドックのオプション検査を提案させていただきます。

2

通院中は健康診断を受けなくてもいいの？



通院中の方でも、人間ドックや健康診断を受けることは大切です。なぜなら、もし他の病気が併存していたら、健康診断はその早期発見と予防に役立つからです。

通院中の病気や症状が他の健康問題の兆候である可能性もあるため、総合的な健康評価が必要です。さらに、定期的な検査は健康の変化を経年ごとにモニターし、全体的な健康状態を評価し向上させることができます。したがって、通院中であっても人間ドックや健康診断を受けることは、全体的な健康を維持し、病気に対処するためにとても重要なため、通院中の方も人間ドック・健康診断を受診することをおすすめします。

企業向け出張健診も行っています。お気軽にお問い合わせください。

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

社会福祉法人 聖隸福祉事業団
聖隸佐倉市民病院 健診センター

Tel 043-486-0006 (平日9:00~16:30 土9:00~12:00)
HP: <http://www.seirei.or.jp/sakura/center/index.html>



過去の“ギモン”は
こちらから見る
ことが可能です。

