

# 介護のはなし



## 高齢者の感染症

### ◎感染症とは？

細菌やウイルスなどの体への侵入により発熱・せき・腹痛などの症状を引き起こします。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる食中毒、肺炎など、よく聞く病気も感染症の仲間です。特に肺炎は高齢者にとって命取りとなる場合も多く、特に注意が必要です。

### ◎感染症を防ぐには？

次のたった3つのことで大幅に感染を防ぐことができます。習慣となるようがんばってみましょう。

### ①衛生(手洗い・うがい)

調理や食事前の手洗い、外出先から帰ってきたときのうがい。たったこれだけで、体に入る細菌やウイルスをだいぶ減らすことができます。

### ②免疫力を向上させる

体の中から元気にします。栄養バランスの取れた食事、適度な運動、皮膚のケア(クリームなどによる保湿)、十分な睡眠の4つが大切です。一気に理想的にやろうとすると長続きしませんので、できることから取り組んでみましょう。

### ③お口のケア

細菌やウイルスが入るのは、まず口からです。うがい・歯磨きはもちろん、入れ歯の手入れをしっかり行いましょう。定期的な歯科検診も大切です。

高齢になると、発熱・せき・腹痛などの症状が出にくい傾向があり、気づかないうちに重症化する場合があります。いつもと違う症状があれば、早めに主治医に相談しましょう。

☎健康福祉課 ☎72-6934

☎地域包括支援センター ☎72-2128

## ■休日当番医・院外薬局

月	日	当番医	電話番号	薬局	電話番号
9	21⑩	春山医院(三春町)	62-3239	浜田薬局(三春町)	62-2202
	23㊟	さとう耳鼻咽喉科クリニック(田村市船引町)	81-1333	げんじろう調剤薬局船引店(田村市船引町)	81-1555
	28⑩	総合南東北病院附属滝根診療所(田村市滝根町)	78-2442	ふくだや薬局(田村市船引町)	86-2013
10	5⑩	遠藤医院(田村市船引町)	85-2016		
	12⑩	三春病院(三春町)	62-3131	みはる調剤薬局(三春町)	61-1616
	13㊟	船引クリニック(田村市船引町)	82-0137	コスモ調剤薬局船引店(田村市船引町)	81-2833
	19⑩	さいとう医院(小野町)	72-2500	オリオン薬局(田村市滝根町)	68-1455
	26⑩	中央通りクリニックやない(田村市船引町)	81-2662	コスモ調剤薬局中央通り店(田村市船引町)	81-1610



\*電話確認の上、受診してください。  
詳しくは「福島県総合医療情報システム」をご覧ください。  
バーコード認識機能で、携帯電話から「福島県総合医療情報システム」をご覧いただけます。

## ■子ども救急電話相談

毎日、19:00～翌8:00 ☎024-521-3709  
詳しい情報は、「子どもの救急についてのウェブサイト」をご覧ください。