



## 理事長の想いを伝える会

先日、梅華会の恒例イベントである「理事長の想いを伝える会」が開催されました！理事長の想いを聴き、理念を共有することに加え、今年は「各クリニックが1年間の目標として掲げている具体的な行動計画」についてプレゼンを行いました。発表方法は自由だったので、各クリニックどれも個性的で聞いていて楽しいものばかりでした。各クリニックが「どのような想い・目標を持って、日々の業務に臨んでいるのか」を知ることができ、真似したい所や改善できる所も見つかり勉強になりました。

また自分でプレゼンを計画し、発表を行うことで、掲げていた目標に向かって頑張っていこうという想いが一層強くなり、見つめ直す良い機会になりました。

そして理事長の話聞き、今後の梅華会が目指している方向や理念を再度共有したことで、スタッフ全員が一丸となって今後も頑張ろうと意気込むことができ、今年も有意義な時間を過ごしました。



## これで快眠生活！！



みなさんは普段どのくらい睡眠時間を取られていますか？

きっちり寝ているという方もいれば、あまり寝つきがよくない…という方もいらっしゃるかと思います。今回は、看護師の植村さんより睡眠の質を上げる3か条を伝授していただきましょう♪

### 1 寝る1時間前には テレビ、スマホはやめましょう

スマートフォンやテレビ、LED照明には、「ブルーライト」という青色光が入っています。ブルーライトは目に見える光の中で最も波長が短く、目からブルーライトが入るとガングリオンセルという視細胞が光を感知して、脳の視床下部にある視交叉上核に情報が伝わります。ここは体内時計の重要な中枢といわれています。

体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れて、メラトニンの分泌が減ると肥満や生活習慣病、がんなどの発症に影響するという報告もあります。

就寝前はできるだけブルーライトを避けることが大切です。

### 2 最低でも12時には寝て 2時まではぐっすり寝ましょう

睡眠時間は個人差がありますが、理想は毎日午後10時から10時半、遅くとも12時には眠りに就き、午前3時までの「睡眠のゴールデンタイム」はぐっすり眠ることです。

この時間帯に深い眠りが得られると、成長ホルモンの分泌を促し、子どもの体の成長促進や、大人の老化防止に効果があります。また美肌効果も期待できます。

### 3 リラックスできる 環境を作りましょう！

室温は26℃未満、冬は15℃以上が適切な温度。寝室の湿度は50～60%が理想的といわれ、夏は高め、冬は低めが目安です。部屋の温度にも気を付けてみましょう。

また、アロマを炊くこともおすすめです。アロマの香りが視床下部に働きかけることで自律神経が整い、体の緊張もほぐれます。



# ● これからの季節、ご注意を ●

## 溶連菌感染症



A群溶血性レンサ球菌という細菌が喉（咽頭・扁桃）に感染して、喉の痛みや発熱、場合によっては手足に湿疹が出ます。検査を行い咽頭が溶連菌に感染していることが分かれば抗生剤を長期間服用します。きちんと服用すれば24時間以内に感染力がほとんどなくなり、2～3日で症状は良くなりますが、そのまま服用を中止すると急性腎炎等の合併症を引き起こす可能性があるため処方された期間は服用しましょう。

### ！ 家庭で気を付けること

**ご家族：**ご家族で同じような症状があれば受診してください。  
**入浴：**熱がなければ入浴はかまいません

### ！ こんな時はもう一度受診を

- 2日以上経っても熱が下がらない時。
- 1～2週間後に元気がない、顔がむくんでいる、血尿がある、等の症状が出た時。

### 登園・登校について

抗生剤服用 24 時間以上経て喉の痛みや発熱がなく、全身の状態が良ければ登校可能です。

## インフルエンザ



毎年冬に多く発症する風邪の一種で、主な症状は突然の高熱、喉の痛み、筋肉痛、関節痛などです。気管支炎や肺炎、中耳炎を起こす原因にもなり、乳幼児の場合インフルエンザが原因となって肺炎にかかると、命にかかわることもあります。

### 治療

抗インフルエンザ薬を処方し、直接ウイルスを退治します。感染した場合は外出せず、自宅で回復に努めるようにしてください。

### ！ 家庭で気を付けること

**食事：**好きなもので消化の良いものを与えます。水分を十分にとるよう心がけて下さい。  
**入浴：**長風呂はお控えください。

### 予防法

インフルエンザ、溶連菌は手指や飛沫を介して感染するので、手洗い・手指消毒やうがいが基本的な予防方法です。患者との濃厚な接触はできるだけ避け、接触後は、手洗い・手指消毒、うがいを行いましょう。

### ！ 注意

インフルエンザの患者さんでは、抗インフルエンザ薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。（特に発熱から2日間は要注意！）窓の鍵を確実にかける等、異常行動に備えた対策を徹底してください。

### 出席停止期間

- 保育園児・幼稚園児は、発熱日翌日より5日経過し、かつ解熱後3日間
- 小学校以上の学生は、発熱日翌日より5日経過し、かつ解熱後2日間

	発熱日 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
幼児	発熱日	解熱日					登園可			
	発熱日		解熱日				登園可			
	発熱日			解熱日				登園可		
	発熱日				解熱日				登園可	
	発熱日					解熱日				登園可

	発熱日 1	2	3	4	5	6	7	8	9
小学生以上	発熱日	解熱日					登校可		
	発熱日		解熱日				登校可		
	発熱日			解熱日			登校可		
	発熱日				解熱日			登校可	
	発熱日					解熱日			登校可