



— 真菌感染への予防・対応方法について —

春から夏にかけて東アジア特有の気象現象でおこる梅雨。雨が降り続くことによりジメジメと屋内でも湿度が高くなります。カビの一種である真菌も、高温多湿を好むことから感染症状が見られてきます。

常在細菌と感染のバランス

ヒトの皮膚、粘膜、消化管など外部と触れる所にはいろいろな菌が生息しています。

それらは外部からの刺激・病原菌と戦ってくれる一方で、免疫力が下がったり、抗生物質などを服用したりすることで抗菌薬に耐性が高い菌（緑膿菌・カンジダ菌・MRSAなど）が増殖し、感染症を引き起こします。

主な真菌感染症2種類

・白癬症

白癬菌は、皮膚のタンパク質を栄養とし寄生し、ヒトからヒトへ付着することで感染します。

— 症状 —

足：角質増殖、剥離、小水疱、びらん・鱗屑、瘡蓋など

爪：爪甲の白濁、肥厚、爪甲下角質増殖など
体部…周囲との境界がはっきりした紅斑、頂点に小水疱をもった丘疹、鱗屑、瘡蓋など

股部…足の付け根の発赤や痒みを伴う発疹、鱗屑など

頭部…うろこ状の発赤、斑状の脱毛、若干の痒みなど

・カンジダ症

カンジダ菌は、健常なヒトでも口腔内、消

化管、膣などに常在します。湿潤した環境で菌が繁殖するので、皮膚と皮膚が重なる間擦部に生ずることが多いです。

— 症状 —

紅斑、びらん、鱗屑、膿疱など

おむつ内環境では、便や尿の接触によるかぶれや、おむつの素材によるアレルギー性のかぶれだけでなく、カンジダ菌感染によるかぶれの場合もあります。間擦部（鼠径部、お尻の割れ目など）の紅斑に浸軟や鱗屑が見られる場合や、塗っているステロイド軟こうに効果がみられないという場合は医療機関への受診・再診をおすすめします。

検査・治療

採取した角質を顕微鏡で調べ、菌糸や胞子を確認します。真菌が認められた場合は、症状によって外用薬と内服が処方されます。真菌は根深く角質層に侵入しているため、症状が治まったからといって外用薬を中止せず、その皮膚のターンオーバーが完了するまで塗り続けてください。

スキンケアのポイント

・皮膚の乾燥予防

乾燥した皮膚は角質層の水分量が減少する事により、表皮がひび割れ、細菌や真菌が入り込むことで感染しやすくなります。

皮膚のバリアとなる皮脂を取りすぎないようにし、石鹸洗浄は1日1回程度にとどめ、刺激物がつかないように皮膚保護剤を活用しましょう。

・浸軟の予防

浸軟した皮膚は、細胞同士の結びつきが緩く、外力による表皮剥離が生じやすく細菌や真菌が入り込み感染しやすくなります。

清拭・洗浄・入浴後は十分に水分を拭き取りましょう。油性軟膏であるワセリンは発汗を阻害し浸軟がみられることがあるため、透湿性の高い保湿剤も検討してください。

・皮膚を清潔に保つ

汚染しやすい部分（腋窩、陰部、手や足の指の間など）はこまめに観察し、毎日清潔ケアを行うようにしましょう。

季節や体調変化で再発することが多い真菌感染。皮膚状態をよく見極め早期発見を心がけてください。



日本褥瘡学会より引用

白癬症



足裏水疱



爪白癬

光洋マイスター認定第3号

社会福祉法人 海光園 特別養護老人ホーム 海光園ミラホーム様

快護通信第46号「排泄ケアマニュアルの作成」でご紹介しました、海光園ミラホーム様。令和2年3月12日、光洋マイスター第3号の認定式がおこなわれました。

今回認定したマイスターメンバーは、上段左より原田賢治さん、堀本義文さん、松本佑理子統括主任、中村祐介さん、森桃子委員長、松岡香さんの6名。撮影時は認定盾を持って浅倉施設長もご参加頂きました。

2019年1月より15カ月間、“リーダー養成・人材育成”を目的に、メンバーの努力と熱意をもって活動していただきました。今後は「排泄ケアのプロ」として、更なる高みを目指してください。本当におめでとうございます。



楽しみながら身体を動かそう！

ラジオ体操を取り入れた 高齢者向けレクリエーション



ラジオ体操は気軽に行なえて、健康維持に効果がある体操ですが、みなさんはラジオ体操を行なっていますか？

今回は施設（病院）でぜひ取り入れてほしい、ラジオ体操の奥深さについてまとめてみました。

ラジオ体操の歴史

ラジオ体操は1928年逓信省簡易保険局が「国民保険体操」と制定したのが始まりです。その後、1951年に「ラジオ体操第一」が、1952年に「ラジオ体操第二」が再編成されました。1999年には国連の国際高齢者年にちなんで「みんなの体操」が制定されました。

それぞれの違い

- **ラジオ体操第一**
13の運動から構成されており、「いつでも」「どこでも」「だれでも」という老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いており、一般のみなさんを対象としています。
- **ラジオ体操第二**
13の運動から構成されており、体を鍛え筋力を強化することにポイントを置いており、職場向けに青・壮年層を対象にしています。
- **みんなの体操**
8つの運動から構成されており、狭い場所で気軽に行なえることにポイントを置いており、年齢、性別、障がいの有無を問わず、すべての方を対象にした体操です。

みんなの体操、ラジオ体操第一、ラジオ体操第二の順に少しずつ運動の負荷が高くなっていますが、高齢者施設で取り入れられていることが多いのはラジオ体操第一ではないでしょうか？

ラジオ体操の効果

- **身体的効果**
 - ① **筋力アップ**
普段動かさない筋肉をバランスよく刺激することで筋力アップの効果があります。
 - ② **新陳代謝のアップ**
筋力が増えることで心臓から全身にかけて血液を送り出す能力が高くなるため新陳代謝のアップ効果があります。

- ③ **血液やリンパの循環機能を促進**
全身の筋肉を伸縮させることで血管内の血液やリンパの循環が促進されるため、老廃物の排出や冷え性の解消に繋がります。
そのほかにもリフレッシュ効果など様々あります。

- **時間帯によっての効果**
 - ① **朝の効果：一日の生活を快適にする**
朝起きてから何もせずにいると脳が覚醒するまでに3時間かかるといわれていますが、ラジオ体操はわずか3分（みんなの体操は4分半）で脳を覚醒してくれるため効率的です。
 - ② **昼の効果：眠気防止**
食事後は血糖値が急激に上昇し眠気を誘発します。ラジオ体操を行なうことで血糖値の上昇を緩やかにし眠気を抑えてくれる効果があります。

- ③ **夜の効果：質の良い睡眠**
就寝から2時間前に行なうことで体内の温度が上昇し快眠へ繋がります。ラジオ体操は単調なリズムで運動するため、セロトニン（安定した精神を保つために有効な物質）が分泌され、安定した気分で睡眠に入れるので、熟睡ができたり免疫力が上がったりする効果も期待できます。みんなの体操はゆっくりとした動きのためラジオ体操第一や第二より夜間に最適だといわれています。またラジオ体操後に入浴をすることでより効果が高まります。

- **座位での効果**
高齢者施設などで体操を行なう際、転倒の危険性から座位で行う方もいらっしゃるかと思います。しかしその効果ははたしてどうなの？と疑問に思われることもあるでしょう。
実は座って行なう体操は、立って行なう体操に比べて足への負担が少ない分、足の筋力を強くするなどの効果は得られませんが、まんべんなく全身に伝わる運動刺激で血液の流れを良くし、内臓への働きかけも活発にします。また柔軟性や協調性が高まり、日々の生活や仕事での動作を安全にしてくれるといわれているのです。

心身にうれしい効果の多いラジオ体操を、ぜひ皆さんの施設でも取り入れてみてください。

身体を動かすって
気持ちいいね！



オムツ使用時の肌水分バランスを考えたスキンケア

保湿 **保護** **洗浄**

保湿 **MOISTURANCE** **保護**

洗浄 **MOISTURANCE**

Dispars

泡でやさしく洗う
モイストバランス
しっとりふきとりフォーム
泡で拭くだけ。保湿成分配合の洗浄フォーム。
保湿成分・弱酸性 モイストチャー効果、エモリエント効果でお肌を整えます。拭き取るだけで洗い流しが不要です。

やさしくふきとる
やわらかからだふき しっとりタイプ
W保湿成分配合・ノンアルコール・無香料。
リピジュア&モモの葉エキス配合。
厚手のふんわりやわらかシートで、やさしくしっかり拭けます。

シュッとひと吹き
モイストバランス スプレーコート
汚れをはじく撥水スプレー。
肌をこすらず、スプレーするだけ。1プッシュで保護膜を作りお肌を刺激から保護します。液ダレせずに素早く乾き、お肌に密着。つっぱり感もありません。

どこにでも使える
介護用ウェットタオル さっぱりタイプ
水分たっぷり、洗い流すように拭ける。
ノンアルコール・無香料。純水使用のシンプル処方。手足はもちろん、お口まわりもさっと拭けます。