

制作 (ゲーム) (運動) 介護の現場で役立ちます!

年間購読をお申し込みの方に

プレゼント  
を差し上げます!

本誌キャラ  
クリエです!

<http://recrea.jp/>  
TEL 0120-35-4507  
(土・日 祝日を除く)  
9:00-17:00



# レクリエ

RECREA

11・12月

(2016)

別冊表紙同時

思わず 特集

## 肩・腕・手・指が動く レクリエーション



11-12月の壁画

森の紅葉

毛糸のボンボンツリー

## クリスマスの制作

クリスマスの壁飾り・ミニツリー

洗濯物を干す・たたむための体操

冬の

## 感染症対策

クイズで話そう!

今日は  
何の日?

コピーして使える

パズル  
&  
ぬり絵



特集

かからない! 持ち込まない!

ひろ  
拡げない!

# 冬の感染症対策

空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威をふるう季節。

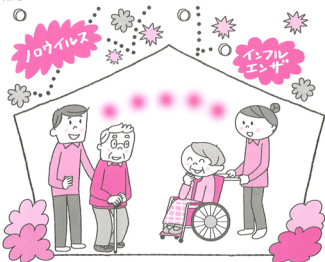
体力が低下している高齢者は感染しやすく、しかも重症化しやすいので注意が必要です。

予防はもちろんですが、施設内での感染リスクをできるだけ低くするために、介護職として知っておきたい正しい感染症の知識と対処法を身につけましょう。

イラスト/みやびこ



監修/  
高橋好美 (たかはし よしこ)  
特別介護老人ホーム・レジデンスヘルスケア施設施設長、看護師、ソーシャルワーカーを経験後、社会福祉士、介護支援専門員の資格を取得。大田区立特別介護老人ホームたまがわ特養第一課課長を経て退職。後職の介護施設の立ち上げを経験している。



## 介護職が身につけたいポイント

### 正しい感染症の知識を持つ

症状や感染ルート、潜伏期間を知ることは、適切ですばやい対応につながります。

### できる限りの予防も怠らない

介護職員が感染源にならないよう、日頃から感染症予防対策を徹底することが大切です。

### 感染症を拡げないのがプロ

どんな感染症も対応を誤らなければ、蔓延を防ぐことができます。拡げない努力が大切です。



# これからの季節、特に気をつけたい インフルエンザとノロウイルス

## インフルエンザ



【第一の予防は】  
ウィルスを持ち込まないこと

インフルエンザの代表的な感染ルートは、「唾液感染」や「感染者の咳やくしゃみ、全話で口から飛ぶ飛沫を吸い込んだり、浴びたこと」で感染します。手洗い、うがい、マスクの着用などの予防を施設内でもしっかりと実践し、ウィルスを持ち込まないようしましょう。また、インフルエンザ予防接種は接種後、体内で免疫が働く約1週間から2週間かかります。流行が本格化する前の1月中旬には接種を受けておきたいですね。

- **主な症状** 発熱38度以上、高熱を伴ったこと
- **潜伏期間** 潜伏期 30～48時間、発熱後の1週間程度
- **潜伏期間** 1～5日
- **原因** インフルエンザウイルス(A型、B型、C型)
- **予防** 飛沫感染、接触感染
- **治療** 対症薬の服用、安静

- **特に注意してほしい** 高熱が数日以上続くと、脱水症状に陥りやすいので、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給を。また、高齢者の場合、感染症との合併症を起しやすい。

【感染を拡げないために】  
加湿と換気が大切

密閉された場所ほど、インフルエンザのウイルスは拡大します。こまめな換気と加湿を心がけましょう。

喉や鼻の粘膜は、乾燥するとウイルスの侵入を防ぐ機能が低下します。空気が乾燥すると、加湿器で加湿を維持することが大切です。加湿器を使うことで、室内の湿度を50～60%に保つようにしましょう。

加湿器などにはペーパーやフラスコなどを入れ、ペーパーやフラスコを入れて水を補充。ペーパーから加湿液を発生させる時は加湿器を定期的に清掃しましょう。



## 加湿器は定期的にメンテナンスを

加湿器には加湿式、気化式、ハイブリッド式といういろいろなタイプがありますが、長期メンテナンスしなくても使用すると、細菌やカビなどの微生物をまねらすことになりやすい。加湿器のメンテナンスが重要といっても、それを施設で職員が行うのは大変です。施設で設置した加湿器のメンテナンスは、自治体のシルバー事業など、外部に委託するのほうがいい方法です。施設で使用している利用者個人の加湿器は、メンテナンスを希望する利用者の家族を頼り、まとめて外部にお願いしても。

## ノロウイルス



【初動が肝心!】  
日頃から対策と準備を

急激な腸炎を引き起こすノロウイルスは、感染ルートは「体外に排泄された糞便や嘔吐物から感染する。経口感染がほとんど」しかし、施設内では汚染されている食べ物より、手や指で口から入ると感染することが多い。施設へのウイルスの侵入を防ぐには、何よりも正しい手洗いが重要。ノロウイルスは感染力が強いため、もしも感染した場合もすぐに、手洗いや下痢などの症状があれば、ノロウイルスを疑い、「マニュアル」に準じて事後の処理を行うようにしましょう。

- **主な症状** 下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱37.5度など
- **潜伏期間** 1～2日
- **原因** ノロウイルスに、経口感染、飛沫感染、接触感染
- **治療** 安静、水分補給、乳酸菌食品の摂取
- **特に注意してほしい** 脱水症状に陥りやすいので、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給を。また、高齢者の場合、感染症との合併症を起しやすい。

# 感染を拡げないための初期対応

嘔吐物や便からの二次感染を防ぐため、すぐに対応できるよう「処理キット」を用意するほか、日頃から対応訓練をしっかりと行っておきましょう。

## 処理キットを用意しよう

※汚物処理キットとは一式揃った汚染品のみならず、



塩素系漂白剤

●消毒液を水10リットルに100ml程度混ぜる。

目盛り付きポット (1以上)

新聞紙 (1日分)

ペーパータオル

ガウン (防護服)

※脱いで捨て処分。

手袋

※脱いでゴミ箱に入れる。

シューズカバー

※脱いで処分。

ゴミ袋 (大)

厚紙 (2枚)

●緑ボール、クリアファイルでも可。

マニュアル

マニュアル

(ラミネート加工したものを)

備わっていない場合は、必ず安全に処理が行えるように、マニュアルも一冊に入れておきます。なお、備品を使ったら必ず確認を忘れずに。

## まとめてバッグに

すぐに対応できるように、2階1階にそれぞれ1つずつ用意しておきましょう。

## あと便利なもの

- **ゴーグル、ヘッドキャップ** (はもに使い捨て)
- **消臭・除菌スプレー**
- **職員や利用者の履き替え用靴、着替え一式** (嘔吐物を浴びた場合に備えて用意)

嘔吐物や便の処理法

トイレの場合

1 便器のふたを閉めて流す

すぐにふたを、嘔吐物や便を流す。



2 便器に消毒液をかける

ふたを開けて、○の消毒液を便器の中央部にかき、再度ふたをして流す。または市販の泡スプレーの塩素系漂白剤を便器の中央部にかき、ふたをしてから流す。



3 ふたや便座、ドアノブを消毒する

○の消毒液を染み込ませたペーパータオルで、トイレのふたや便座、ドアノブなど、手が付着していると思われる場所を拭き、ゴミ袋に入れ、すぐに袋の口をたくし上げる。防護具を脱ぎはじるとは、手洗いうがいをする。



4 そのトイレはしばらく使用禁止にする

嘔吐物が付着した衣類、シーツなどの対処

○の消毒液につけ込むか、熱湯消毒(85℃以上の湯につけ込む)を2分以上行ったあと、通常の洗濯を行う。

利用者(本人)の対処

- 嘔吐物で汚染された衣類を脱替える。
- 手洗いをしっかり行う。
- 個室またはほかの利用者と一緒にならない場所で過ごしていたら、

嘔吐物の処理法

床の場合

1 嘔吐物に新聞紙をかぶせ、その上から消毒液をかける

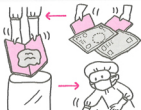
嘔吐物を新聞紙で覆う。嘔吐物は広範囲に飛び散ることが多いので、見える範囲の約8割の広さまで新聞紙で十分に覆うこと。その上から、○の消毒液をまんべんなくかけ、そのまますく30分おく。



※新聞紙は必ず裏面をうがう

2 寄せ集めてゴミ袋へ入れ、床を拭き取る

厚紙を両手に1枚ずつ持つ。上げた新聞紙を外側から中央に向けて、はさんですくい取り、ゴミ袋に入れる。○の消毒液を染み込ませたペーパータオルで、床をきれいに拭き、ゴミ袋に入れる。



※新しい新聞紙を複数枚はき、古い新聞紙は必ず裏面をうがう

●新聞紙や厚紙、紙もろもろは消毒液で下す。

3 防護具をはずすとゴミ袋に入れ、手洗いうがいをする

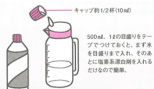
防護具は、①シューズカバー→②外側の手袋→③ヘッドキャップ→④ゴーグル→⑤ガウン(防護服)→⑥内側の手袋→⑦マスクの順番にはずす→⑧ゴミ袋に入れ、すぐにゴミ袋の口をたくし上げ、所定の場所に捨てる。その後、むくんで手洗い(湯濯)とうがいをする。



※マスクは必ず裏面をうがう  
※手袋は必ず裏面をうがう  
※ゴーグルは必ず裏面をうがう  
※シューズカバーは必ず裏面をうがう

3 消毒液をつくる

市販の塩素系漂白剤と水で消毒液をつくります。嘔吐物や便が直接ついた場所と、それ以外では濃度を変えます。



A 嘔吐物や便がついた場所・衣服など

原液10㎖ + 水500㎖

B 調理器具・床・ドアノブ・便座など

原液10㎖ + 水2.5ℓ

※塩素系漂白剤が0.1%以上の割合で含まれている塩素系漂白剤の場合、原液10㎖を原液100㎖に変更。

4 嘔吐物の処理をする

嘔吐物は乾くと空気中に舞い散るので、乾かないうちにすばやく処理しましょう。処理を行う前に、必ず室温が十分な換気を行います。また、ゴミ袋を結びあげておき、汚染物をすくみ入れて捨てるようにしておきます。

Point

処理の仕方マニュアルを、もう一人のスタッフに読み上げてもらいながら、連携に行うことが大切。



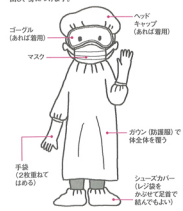
1 他のスタッフを呼ぶ

見つけた人が動き回るとウイルスを拡散させる恐れがあります。まずは、その場を動かず、人を呼び、処理キットを持ってきてもらいます。



2 防護具を身につける

嘔吐物を処理するために、処理キットから防護服を取り出し、身につけます。



ある利用者さんにとっても好かれて困っています。ずつと話しかけられ、他の方を介助すると怒りだして、機嫌が悪くなります。

特定の利用者さんか好意を寄せられ、私を苦手にしようとするので、仕様が進まず困ります。好かれるのはありがたいのですが、このように好意が原因でしようか？

## Q

### A

自分の接し方に関心はなかったかを反省し、第三者を交え、立場を踏まえた関わり方について利用者に丁寧に説明しましょう。

介護の現場で、仕方の妨げになるほど利用者者が執拗に接して来る場合、その原因は介護職にやるべきことが多いと思います。なんでもかきまわす、突然立ち去るようにしてしまうことなどはまずないからです。例えば「頑張って」といって声をかけられるようになったり、他の利用者者と比べて長く話し込むなど、特別対応をされているのかも、その結果、この職員は私だけを気にかけてくれる、などと勘違いさせてしまっただけの可能性もあります。その思いがエスレーターとして、「私だけのために買い物に行ってくれる」と、私の話を聞いて、ご自分の必要を要求してくる存在だと思われてしまうことがあります。

このよう状況は気づいたら、まずは自分の接し方を振り返り、反省すべき、そして、利用者に「個人な要求も好意には応えられない旨を説明しよう」として、その職

## Q

### A

最近、職場に外国人スタッフが増えて一緒に働いていますが、言葉での意思疎通が難しく、どう接したらよいかわかりません。

施設の一員として、彼らを受け入れる心が大事。言葉だけで伝えようとして、実際にやってみせて理解してもらいましょう。

外国人スタッフは様相が千差万別です。それを理解してあることが大切です。例えば、その国の文化や習慣、その国の言葉、そして、その国の生活習慣などに合わせ、外国語が話せるかどうか、簡単な言葉で話せるかどうか、外国語が話せない場合は、手話や絵カード、写真などを使って相手に伝えるようにしてあげることが大切です。

例えば、高齢者を扱うように気を配って丁寧に話したり、ピアスやネックレスなど、華やかな装飾品をつけて着飾らないうちが、外国人スタッフも好まれます。また、心配りや大切にしたいという思いを、日本の習慣を参考にしながら伝えてあげたいところ、手話や絵カードなどを使って、わかりやすく伝えたいところ、外国語が話せない場合は、手話や絵カードなどを使って、わかりやすく伝えたいところ、外国語が話せない場合は、手話や絵カードなどを使って、わかりやすく伝えたいところ。

外国人スタッフは様相が千差万別です。それを理解してあることが大切です。例えば、その国の文化や習慣、その国の言葉、そして、その国の生活習慣などに合わせ、外国語が話せるかどうか、簡単な言葉で話せるかどうか、外国語が話せない場合は、手話や絵カード、写真などを使って相手に伝えるようにしてあげることが大切です。

### 目からウロコ！

外国人とコミュニケーションが難しいと悩んでいる人も多いですが、それは「言葉」だけでなく、**コミュニケーションは、言葉だけでなく、非言語的コミュニケーション**も大切です。

外国人とコミュニケーションが難しいと悩んでいる人も多いですが、それは「言葉」だけでなく、**コミュニケーションは、言葉だけでなく、非言語的コミュニケーション**も大切です。

### 目からウロコ！

利用者が職員に好意をもつことで、業務に支障が出てしまう場合は例外ですが、その気持ちか利用者の生きがいのこと、生活の質が高まる場合も前にもあります。

高橋先生の後進生から症状が現れ、発症期はじめていた利用者の方が、施設の活動でも活躍した職員を見て懐かしさを感じたことがあったことなども。そこでではケアプランのこともあって、ご家族や職員に相談、ご本人の気持ちを尊重するようにしました。すると、日に日に前向きになり、症状も改善されたこと、このように、「好意」がその方の生活の質にどのように作用するか、それを見極めることも重要だとおぼろげです。



### 高橋先生の経験談から

#### こんな実例がありました

以前、一緒に働く外国人スタッフに対して、日本人職員が「これは日本だから日本語で話して」と思ったことがありました。コミュニケーションがうまくいかなかったことが原因で、外国人も同じ職場の仲間、「あなたも外国に行って、同じようなことを言われたり、されたらしたら、どのような気持ちになられたか考えてほしい。あなたの言い方は不適切ですよ」と強く指摘したことがあります。

確かに彼らは日本語には不慣れですが、しっかり説明すればわかってくれます。「外国人を驚かせてもらう必要はない」という話をよく聞かれます。受け入れ側の問題も大きいと思います。だからこそ、一緒に働く日本人職員に対する教育は必須です。この介護現場でも機能的に人平不平等の時代、外国人の方も活用していかねばならない時代に来ているのですから。