



訪問看護ステーションだより

2018. 2月

ふきのとうを見つけ、ひと足早い春の訪れを感じていますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症もまだまだ猛威を振るっているのです、予防対策をしっかりととりましょう。

<今月の行事>

- 2月3日・・・節分
- 2月4日・・・立春
- 2月11日・・・建国記念の日
- 2月12日・・・振替休日



クッキングレシピ

ゴロゴロチキンと福豆のトマトスープ

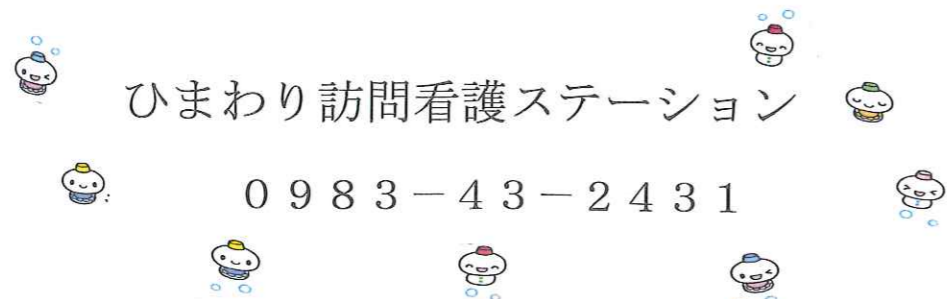


材料 (4人分)

- | | |
|----------------|-----------|
| コンソメスープ・・・2カップ | 鶏胸肉・・・1枚 |
| トマトソース・・・1カップ | キャベツ・・・2枚 |
| しめじ・・・1パック | 炒り豆・・・60g |
| 塩、こしょう・・・少々 | |

<作り方>

1. 鍋にコンソメスープとトマトソースを煮立たせます。
2. 鶏胸肉を一口大に切って、塩コショウし、キャベツは2 cmの角程度のザク切りにし、しめじは石づきを取ってさばき、炒り豆とともに1に入れる。
3. アクをとりながら、7～8分煮て、塩コショウで味を整える。



在宅におけるスキントラブル対策のポイント

～スキントラブルが起きやすいおむつ患者のスキンケア～

スキントラブルを軽減させることは、QOL向上や家族の負担減につながります。

おむつを着用されて、排泄物を放置しておくスキントラブルが起こりやすくなります。皮膚が湿りやすくなる環境を避け、排泄物の汚れをきれいに取り除く為の洗浄と、撥水ケアが予防につながります。

便が付着して15分以上経つと、便のアルカリ障害で皮膚が赤くなります。長時間放置すると、ただれてしまいます。便の場合は、出来るだけ早くオムツ交換をすることが大切！

スキンケアのポイント

洗浄 弱酸性で抗真菌成分配合の泡タイプの洗浄剤で、皮膚をこすらず優しく洗う。拭き取りは擦らず押さえ拭く。洗浄剤を使って洗うのは1日1回。後は湯で流し洗う。

ゴシゴシ洗わないこと 優しく泡で流すように洗う

保湿 入浴や清拭などの洗浄後の清潔ケア時に、低刺激性でセラミドなど保湿成分が配合された保湿剤を多めに塗る。

保護 撥水性の保護クリーム・オイル・被膜剤などを塗布。アズノールやワセリンなどを塗る。かぶれが強いときは厚めに塗る。

おむつ部はむれて、真菌(カビ)が発生しやすい、抗真菌薬を塗る。赤みや痒みが強いつきは皮膚科を受診して、必要な軟膏を処方してもらいましょう。