

えんがわ

第53号

2011年8月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

見よう 見まね育児

昨年、長男が生まれ、我が家の生活が一変。この小さな怪獣くんが生活の中心となりました。ずっとお腹の中にいたとはいえ、生まれた時に初めて顔を合わせ、性格もまだよく分かりませんでした。だんだんと分かってきました。そして、小さな怪獣くんの存在は、自分達がいかに周りの人に支えられ助けられているかを実感するきっかけになりました。子育てに関してまるつきり初心者である私達夫婦は、病院で基本的な世話について習い、自分たちの両親があやしている様子を見ては同じようにやってみたり、職場や親戚



からはアドバイスをもらい、友人からはお役立ち情報をもらったり励まされながら今日にいたります。いろんな人との関わりの中で、たくさんのこととを教えてもらっています。時には、私達より先に変化に気づいたり・・・。歯が生えてきたことをいち早く気づいたのは友人でした。今後も支えて頂いている方に感謝をしながら、子育てをしていきたいと思いません。周りの方と私達をつなぐくにも感謝しつつ。

医療福祉相談室
湯原裕子

えんがわ在宅 ひとくちメモ 微生物と 手洗い

環境にはいろんな微生物がいることを、ご存じでしょうか。

微生物という人に悪さをするばい菌ばかりだと思いがちですが、乳酸菌や納豆菌、酵母菌など人間の役に立っているものもあります。そして、人間の体の中に棲みついて、外部からの菌が繁殖しないように守ってくれている菌もいます。これを常在菌といいます。常在菌は、普段は人と共生していますが、身体の抵抗力が弱くなると、病気を起こします。

栄養や睡眠を十分にとるなどして、抵抗力を高めることは、もちろん大切ですが、無用



な菌を体の中に入れてはいけないことも大切。感染は手を介して起こることが多いと言われています。手は便利な道具ですが、菌を運ぶ道具にもなります。汚れたものに触れたら手を洗いますが、家族にふれる前にも、手を洗うことで無用な菌が家族に移ることを防ぐことができます。

衣笠病院看護部
感染管理認定看護師
谷田部千鶴子

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、秋のお彼岸は九月二十三日ですから、まだまだです。彼岸の意味には「煩惱を脱した悟りの境地」という意味もありますが、自分が暑く感じるのは煩惱の固まりだからではないかと愚考してしまいました。療養中の皆さん、水分を多めにとって下さい。

