

訪問ふじみ便り



平成27年12月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 23



あなたの枕はありますか？

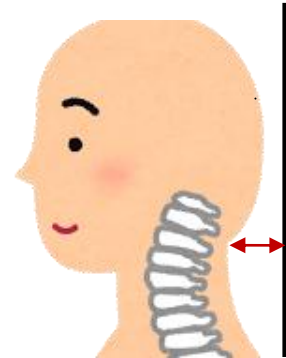
利用者様の訪問時、明らかに合っていない枕を使用されている方が、度々見受けられます。そこで今回は、枕について取り上げてみました。

「正しい枕を選ぶためのポイント」

「自分にあった高さであること」

枕を当てて仰向けに寝たときに、顎が少し下がり気味になるのが、ちょうどよい枕の高さといわれています。

確かめる方法としては、壁に背を付けて自然に立ちます。そこで後頭部から肩までの間で、1番壁から離れた距離が理想の高さになります。



「寝返りがしやすいこと」

眠っている間は、誰でも血液の循環を促したり、筋肉の疲労を緩和させるために20～30回の寝返りをします。その為、頭3個分の長さがあるということも枕を選ぶ際の大事なポイントです。幅は60cm以上、奥行きは40cm以上あれば十分です。

枕を選ぶ時、フィット感を重視し、真ん中が良く沈み、頭が固定されてしまう枕があると思います。寝返りがしやすいようある程度の硬さがあって、沈みすぎない枕を選びましょう。一方、枕が硬すぎると頭が安定しないため、首に負担がかかり、無意識に頭を支えようと首への緊張が続くため、肩凝りの原因になってしまいます。

「枕の素材は、通気性と吸湿性が優れたものを！」

通気性の良い素材は熱を逃がしてくれます。

吸湿性の高い素材は汗を吸収してくれます。

通気性・吸湿性に優れた素材として、「羽毛」「そば殻」が優れています。

低反発枕は、フィット感があるのがメリットですが、気温が低いと硬くなりやすく夏はムシやすいというデメリットがあります。

「枕が合っていないことによる体調不良」

- ①頭痛 頭痛を引き起こす枕の特徴は、硬すぎる枕と、低すぎるまくらです。
- ②腰痛・肩こり 高さが合っていないと首に負担がかかり、首～背骨～腰へと負担がかかります。
- ③いびき 高すぎるとあごが引けて軌道を圧迫してしまいます。

抗凝固薬



プラザキサ、イグザレルト、エリキュース、リクシアナと言った抗凝固薬が続々と発売されています。これらの凝固薬は、ワーファリンが納豆や青汁と言ったビタミンKを大量に含む食物と一緒に食べられないことや、定期的に血液検査が必要といった煩わしさがなく、最近、出てきた薬剤です。

	メリット	デメリット
ワーファリン		<ul style="list-style-type: none"> ・納豆や青野菜の制限あり ・頭蓋内出血をはじめとする ※他の出血リスクが高い
プラザキサ	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆や青野菜の制限なし ・頭蓋内や消化管の出血リスクが低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・※他の出血リスクが上がる ・腎機能障害者には使用しにくい ・抗真菌薬イトラコザール（商品名イトリゾール）との併用禁 ・湿気に弱いので一包化不可
イグザレルト エリキュース リクシアナ	<ul style="list-style-type: none"> ・出血リスクが少ない ・納豆や青野菜の制限なし 	<ul style="list-style-type: none"> ・同容量であっても個人によって効き方が違うため容量調整には十分注意

※他の出血=傷口からの多量の出血、血痰、血尿、血便、皮下出血、鼻出血、歯ぐき

お薬が効きすぎると、「出血しやすい」「血が止まりにくい」状態になります。
 重大な出血（頭蓋内出血、消化管出血）の主な症状
 激しい頭痛、悪心（吐き気）・嘔吐、血便・血尿

よく起こる出血

歯ぐきからの出血、鼻血、皮下出血

これらの症状が出ても、ご自身の判断で薬を減らしたり止めたりしないで下さい。医師に相談しましょう。

来年もよろしく
お願いします！

家庭でできる止血対策

ケガ）10分間強くタオルでおさえる（圧迫止血）

鼻血）うつぶいて鼻を5分間つまむ

普段の中での注意点

髭を剃る時は、電気シェーバー使用・歯ブラシは柔らかめのもの

鼻をかむ時はやさしく・怪我の恐れのある運動は止めましょう

歯科かかる時は、抗凝固薬を内服している事を、歯科医に伝えましょう

