

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썬 동래데이케어 주간보호

**얼썬 동래 데이케어**

제 2020 - 11호

발행인 : 김지연  
담당자 : 이영애  
발행일자 : 2020. 10. 26



2020년도도

벌써 멀어져가려 합니다.

포근했던 봄, 화창한 여름이 지나고, 오색빛깔  
절정에 이르는 11월이 시작되었습니다. 일교차가 매우  
큽니다. 아침에 출근하실 때 옷은 따뜻하게 입으시고  
외출하실 때는 마스크 꼭 챙기시고 따뜻한  
물 자주 드시고 영양가 있는  
식사 꼭 하시기를  
바랍니다.

## \* 11월 일정 안내 및 알림 \*

### ♣ 안 내

- 11월 4일 **생신잔치**가 있습니다.

이정자어르신(음력10.10) 엄말매어르신(음력10.12)

정정연어르신(음력10.14)

♣ 코로나대량 발생으로 인한 **주간보호대상 전수검사를 10월 27일 화요일에 전체어르신과 전직원을 대상으로 실시**하였습니다.

♣ 우리센터에서는 **소독이나 방역을 철저하게** 하고 있으며 하루 **두 번씩 발열체크를 실시**하고 있으니 각 가정에서도 각별히 주의해주시고 **센터방문도 제한**하고 있으니 문의하실일이 있으시면 전화주시면 감사하겠습니다.

### ♣ 미용봉사일정

▷ **11월 16일 월요일 미용봉사**가 있습니다.

### ♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 910002 - 83704

### ♣ 공지

- 2020년 10월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

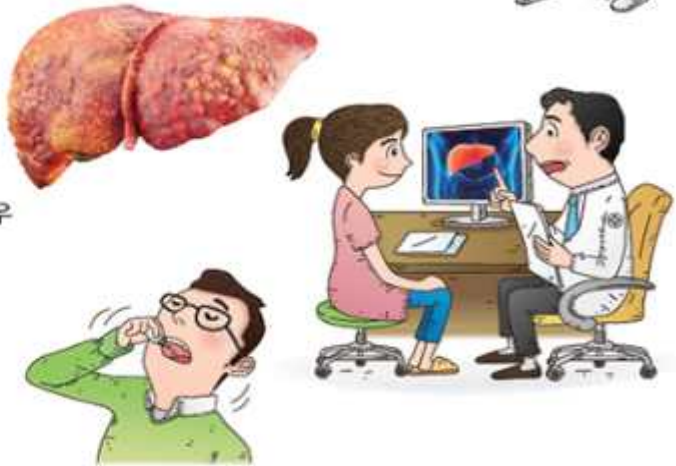
- 덱으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기바랍니다.

♣ **사회복지사 : 김지연 ( H.P 010-8805-0086 )**



**건강한 간을 위하여 지켜야 할 수칙**

- ❶ 술과 담배를 멀리한다.
- ❷ 과학적으로 검증되지 않은 민간요법을 피한다.
- ❸ A형간염과 B형간염의 항체가 없는 경우 예방접종을 한다.



**만성간염이 있는 환자의 경우**

- ❶ 정기적으로 진료를 받고 의사와 상담한다.
- ❷ 치료가 필요한 적절한 시기에 항바이러스제로 치료하며, 약을 시작하였을 경우 빼먹지 않고 꾸준히 복용 또는 투약한다.
- ❸ 정기적으로 간경변 또는 간암으로의 진행 여부에 대해 검진을 받는 것이 필수적이다.

우리 몸에서 가장 큰 장기인 간은 어떤 일을 할까?

첫째, 영양소 배분 및 관리 역할을 한다. 간은 우리가 섭취한 음식으로부터 얻어진 영양소를 필요한 곳으로 배분하여 골고루 사용할 수 있도록 하고, 남은 영양분은 저장하는 등 영양분을 관리한다. 이 과정에서 몸에 필요한 알부민이나 혈액응고 인자들을 합성해낸다. 둘째, 해독작용을 한다. 간은 몸에 들어온 각종 물질들을 분해하고, 배설할 수 있는 형태로 가공하여 배출해내는 해독작용을 한다.

셋째, 당즙을 생성한다. 지방의 소화를 돕고 지용성 비타민의 흡수를 용이하게 하는 당즙을 만들어낸다.

넷째, 살균작용을 한다. 간은 장으로부터 오는 각종 세균에 대해 체로 거르고 살균하는 역할을 하기도 한다.

이렇게 중요한 역할들을 해내고 있는 간은 웬만큼 기능이 저하되고 망가지지 않는 이상 별다른 증상이 없는 ‘침묵의 장기’ 이기에 더욱 더 조심스럽다.

간염은 간에 발생한 염증으로, 간세포가 일시적 또는 만성적으로 손상되는 과정을 의미한다. 간염은 원인에 따라서 바이러스성 간염, 비알코올성 지방간질환(간염을 포함하는 포괄적인 병명), 알코올성 간질환(간염을 포함하는 포괄적인 병명), 자가면역성 간염 등으로 나눌 수 있고, 염증이 지속되는 기간에 따라서 6개월을 기준으로 그보다 짧게 지속되는 경우를 급성 간염, 6개월 이상 지속되는 경우를 만성간염이라고 분류하기도 한다. 여기에서는 바이러스성 간염에 대해 집중적으로 다루고자 한다. 바이러스성 간염은 A, B, C, D, E형 간염이 알려져 있으며 흔히 알려져 있는 간염은 A, B, C형 간염이다.