



**찬 이슬이 맺히며  
아침저녁으로 쌀쌀해지는 가을입니다.  
깊어가는 가을, 환절기에 건강 조심하시고  
행복한 10월 되시길 바랍니다.**

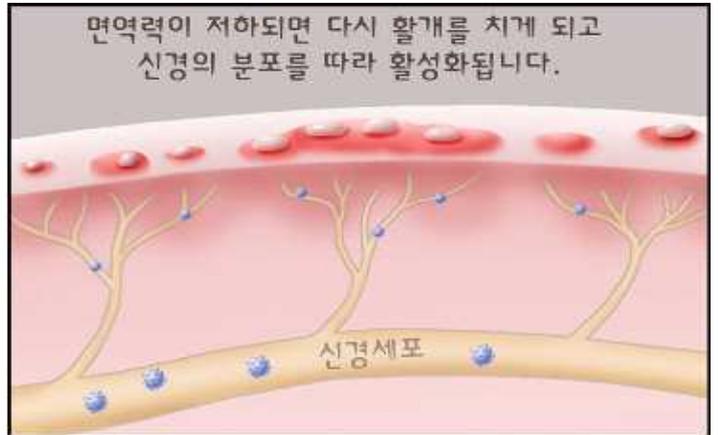
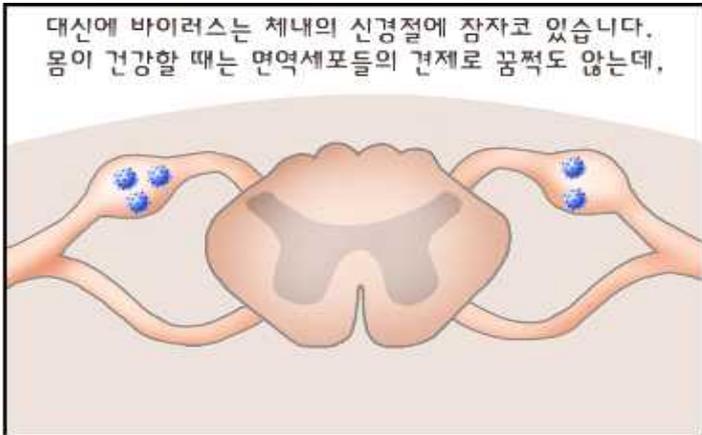
**♥ 동래데이케어 올림 ♥**

**환절기 실내 환경관리**

- ▶ 습도는 50~60% 유지하기 - 적절한 습도 조절로 호흡기 질환 예방하기!
- ▶ 환기는 하루 1번 30분 이상 - 옷장도 환기시켜 실내 먼지 청소 습도조절 하기!
- ▶ 온도는 18~20도 유지 - 실외와 적은 온도차로 면역력 관리!

# 대상포진

대상포진은 몸이 건강할 때는 면역세포들의 견제로 꿈쩍도 않다가 면역력이 저하되면 활개를 치며 신경의 분포를 따라 활성화됩니다.

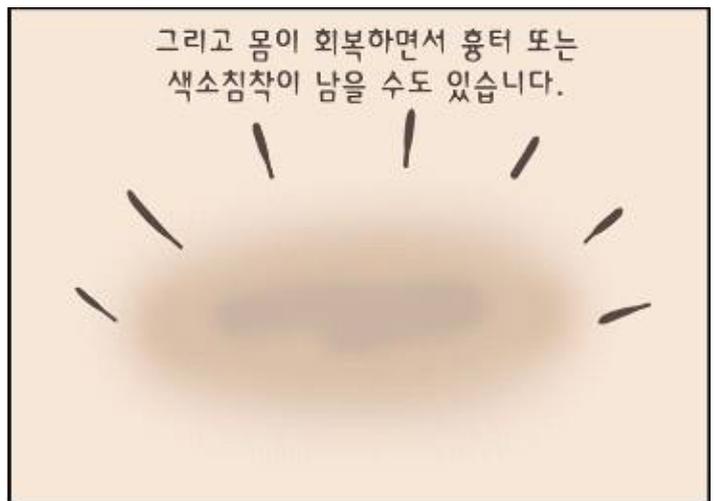


대상포진은 면역력이 떨어진 누구에게나 상황이 발생할 수 있지만 주로 나이가 많은 사람들에게 생기며, 흉추와 요추에 해당하는 몸통 부위에 발생을 하며 얼굴, 엉덩이에도 발생할 수 있습니다.



## 대상포진 증상

대상포진은 대개 통증이 먼저 오고 며칠 뒤 처음에는 빨강게 구진만 생겼다가 그 위에 투명한 액체를 포함한 수포가 생기고 농포로 바뀐 뒤 딱지가 앉게 됩니다. 이후 회복하면서 흉터 또는 색소 침착이 남을 수도 있습니다.



## 대상포진 치료

치료는 항바이러스제 복용이나 주사제 치료를 하며 흔치 않으나 '대상포진 후 신경통' 이라는 합병증이 생기기도 합니다



일반 진통제는 효과가 없으며 일차적으로 마취제가 포함된 약이나 캡사이신 연고, 패치 등이 효과가 있기도 하며 효과가 없다면 신경통, 항경련제로 쓰는 가바펜틴, 프레가발린, 마약성 진통제까지 사용을 하는 경우도 있습니다.



<노인장기요양보험 장기요양웹진>

# 주의집중력 활동지

세모(▲)만 따라 가세요. (길이 끊기면 안돼요.)

※ 색연필로 세모만 쫓아서 길을 만들어 보세요.

출 발

▲	▲	▲	●
■	●	▲	◆
■	●	▲	■
◆	■	▲	▲
▲	●	●	▲
■	▲	▲	▲
◆	▲	■	◆

도 착