

ちょっといい話

インフルエンザ ~その予防と治療~

今年は梅雨が短く残暑が長びき暑くて厳しい夏でしたね。原稿を書いている今は9月半ばですが、いわゆる「夏バテ」で体調を崩す患者さんが少なくありません。これから涼しくなって体力が回復したかと思ったら、次は秋の深まりとともにおなじみのインフルエンザウイルスが活動する季節が巡ってきます。

2009～2010年にかけて大流行した新型インフルエンザ H1N1 は現在は A 型インフルエンザの主演となり「A 型インフルエンザ」といえばほとんど H1N1 で「新型」の頭文字は消えました。この紙面でも何回か取り上げて参りましたが予防方法などについて復習していきましょう。

自分が感染しないように、人に感染をひろげないように。STOP!

1. 感染経路

- **飛沫感染**… 感染した人が咳やくしゃみをする時、ウイルスを含む飛沫が1～2m先まで飛び散ります。その飛沫を鼻や口から吸い込むことで感染します。
- **接触感染**… 感染した人が触れたものや咳やくしゃみに飛沫が付着したものにウイルスが存在することがあります。他の人がそれに触れ手にウイルスが付着し、その手で鼻や口などに触れることで感染します。

2. 感染と感染拡大を防ぐ

● 感染を防ぐ…

手洗いを行う。石鹸を使って丁寧に洗う。清潔ではない手で顔に触れない。人ごみを避ける。規則正しい生活をしバランスのとれた食事などで体力や抵抗力を維持する。感染した人の1～2m以内に近づかない。近づくと時はマスク！

外出時はマスクを持参し、閉じられた空間で人と接近する状況の際使しましょう。屋外では、よほど多くの人で混雑していない限りあえて着用する意味はありません。マスクには、飛沫の拡散を抑えるのに効果があるが感染を完全に予防する効果は期待できません。

● 咳エチケットで飛沫の拡散を防ぐ…

咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する。マスクがない時に咳やくしゃみをする時はティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。使用したティッシュペーパーはすぐにごみばこに捨てる。ティッシュペーパーがない時はハンカチか袖口で口と鼻を覆う。できる限り人から離れ人のいない方に顔を向ける。口を押さえた手や腕を洗う。手を洗う前に物に触れないようにする。

● 受診の仕方…

医療機関では、受診の時間帯を一般の受診者とずらしたり別の入り口や経路が設けられたりしています。

● 重症化に注意が必要な人…

基礎疾患のある人(呼吸器系疾患・糖尿病・心臓病・腎臓病・免疫機能障害など)妊婦、幼児、高齢者は一般の人より重症化する危険性が高いといわれているのでより予防をしっかりとしましょう。

● 予防ワクチン…

国内で十分な量が生産されています。2011年秋からのワクチンは新型、季節性(旧型)、B型インフルエンザの3タイプに対応するように作成されています。ワクチンの目的はおもに次の二つです。

1. 流行のピークをできるだけ分散させること。(一時期に患者さんが集中しないように)
2. 重症化をできるだけ防ぐこと

「インフルエンザに罹らない」程の効果は期待できません。

インフルエンザは風邪に似ていますが風邪に比べて症状の進み方が急激で、しかも激しいところが異なっています。まず悪寒や、高熱、強い頭痛そして全身の倦怠感や筋肉痛といった諸症状が、急速に出現します。

感染しやすいのは大人より子供の方で、高齢者の場合感染そのものは相対的に起こりにくくなっています。

しかし、いざインフルエンザにかかってしまった場合は、高齢者の方が症状が重くなってしまうという傾向があります。繰り返しになりますが他の人に感染させる可能性があるのは、発症の前日から、解熱後2日までの間とされています。したがって職場復帰や登校は平熱に戻っても翌々日までには休むことと厚生労働省で定められています。

「恐れるな、されど悔えるなインフルエンザ」といった心構えでしっかり対応していきましょう。

インフルエンザ 予防の基本は「きっちりマスク」と「まほおのうがい」

「きっちりマスク」のポイント

鼻からあごまでしっかり覆い、顔とマスクの間にすき間ができないようにしましょう。

※ここでは、鼻と口を覆う部分が蛇腹状になった不織布マスクを例に説明しています。

マスクの脇の部分と顔の間にすき間ができないように。必要であれば、耳かけの長さを調節しよう。

マスクを着用したら、人差し指でマスク上部のワイヤーを押さえて、鼻のカーブに合わせます。

あごの下の部分まで覆うように、マスクは、しっかりと伸ばします。



「まほおのうがい」の仕方

上を向いたガラガラうがいの時に、「まほおおお」と声を出しながらうがいをすると、ノドの奥までうがいできてより効果的です。

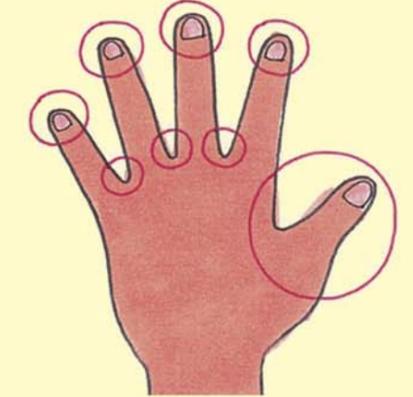
- 1 口の中の食べ物のカスなどを除くために、口をゆすぎます。
- 2 上を向いて「まほおおお」と言いながら、ガラガラうがいをします。これを2回繰り返します。



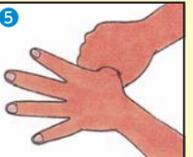
上手な「手洗い」をマスターしてインフルエンザをブロックしよう!

インフルエンザやかぜの予防には、手洗いが大切です。でも、普通にせっけんを手を洗っただけだと、右の図の赤い丸をつけたところに汚れが残ってしまいます。

正しい手の洗い方の手順は、下のような6段階に分かれます。せっけんと流水を使って手のひらだけでなく、手の甲、指先、指と指の間、親指、手首までしっかり洗いましょう。目安の時間は最低でも15秒。できれば30秒くらいかけて念入りに洗いましょう。



手洗いの手順

					
手のひらを合わせて、よく洗います。	手の甲は、しわをのぼすようにしっかりと。	指先(第1関節のしわ)や爪の間もゴシゴシと。	指をクロスさせて、指と指の間の汚れも取ります。	親指は、手のひらで握ってねじり洗い。	最後に、手首もきちんと洗いましょう。

センターだより

8月 絵手紙教室でのガラスアートの作成

毎月1～2回、先生指導の元で行われている絵手紙教室のイベントとして、今回はガラスの写真立てに絵を描きました。ガラスの裏側から、アクリル絵の具で色を置き、削った所に更に色を繰り返し重ねていきました。ひっくり返して表から見ると、こんなにすばらしい作品が出来上がりました。



ゴルフマラソン優勝記

一日4ラウンドのゴルフコンペって想像できますか。ゴルフトウデイというゴルフ雑誌の主催で毎年6月最後の月曜日に北海道のルスツリゾートでゴルフマラソンと銘打って4ラウンドのゴルフコンペが行われています。

11年前から行われていたのですが、周囲の皆さんに無理を言って5年前から参加していました。朝3時40分に各ホールから一斉にスタートして3か所で4コースを回ります。各組3名でセルフの乗用カートでグリーン近くまで乗り入れできます。気候も良く、乗り入れもできますので、歩いての2ラウンドほども疲れません。ただ今年は例年より寒くて長袖でウインドブレーカーを着ても肌寒い天気でした。麻酔科の浜谷先生、コムラの宮前さんとずっと参加してきたのですが、今年は写真の時計にあるように午後4時45分頃に4ラウンドを回り終えました。コース内では人に会うこともなく、たまに北きつねが前を横切ったりするくらいで、プレー進行には何らの妨げもありませんでした。約13時間ゴルフをし続けた後にさらにもう6ホールしてホテルに帰りました。お酒の大好きな3人ですが、さすがに夜はホテルの和食レストランで日本酒・ワインを飲んで早々に切り上げて熟睡でした。翌朝朝食後に成績発表があり、今年はなんと優勝してしまいました。各コースを86, 82, 90, 86合計344で回り、ついたHDCPが91.2、ネット252.8、1ラウンドに換算すると63.2という通常のダブルペリアでは考えられないようなネットスコアでぶっちぎりの優勝でした。OBの出たホールや3パット、シャンクなど多くのミスが出たホールが全て隠しホールにはまり、まぐれのバーデイホールは外れていました。この日も他のゴルフ場（今年は樽前カントリー）で予約しており、7時30分には出発しなくてはならないので、成績表だけをもらい、表彰式には出席できませんでした。ちなみに優勝の賞品は後日送られてきましたが、小さな卓上時計でした。

今回の優勝は休みを取って迷惑をかけてしまっている職員や多くの皆さんの御蔭と感謝し、あの日の自分の強運に驚いています。また来年も参加させて下さい。



男子ソフトボール部優勝!!

こんにちは、女子ソフトボール部です。

ソフトボール部は男子が7月31日に、女子は8月28日に試合があり、男女ともに大健闘しました！

男子はなんと優勝！去年よりも経験者の参加率が高く、選手の層が厚かったのが勝因だったのではないのでしょうか。前回は最下位だっただけに喜びもひとしおです。

初出場の女子は経験者も少なくメンバーも何とか集まったのですが、未経験者の頑張りも後押しし、7チーム中4位と好成績を残しました！来年もまたいい結果を残せるように選手共々頑張りたいと思いますので、応援の程よろしくをお願いします。

また、一緒に練習したい、試合に出たいという方、いつでも大歓迎です。気軽に僕らに声をかけて下さいね。



消防技術競技大会

9/1 まめだ簡易グラウンド

9月1日 まめだ簡易グラウンドにて金沢市防火協議会の主催による消火技術大会が行われました。結果は消火器の部で準優勝、一人操作屋内消火栓の部で3位とすばらしい成績を残すことができました。また、入賞できなかった人もいかに正確な消火作業が難しいか知ることができ、とてもよい経験となりました。

これから寒くなり暖房機器を使う機会が増えると思いますが、火事など起こさないよう、また起こったときに何が出来るか、今一度防災の大切さを考えてみてはどうでしょう。



職員リレー紹介



こんにちは。木島病院に就職して早くも 2 年目になります。まだまだ分からない事だらけで、先輩方に頼ってばかりの毎日です。

そんな私ですか、ひとつだけ気をつけている事があります。それは常に笑顔を忘れない事です。笑顔が心がける事で「いつも笑ってるね。」「あなたの笑顔で痛みが楽になる。」と言われ、嬉しく思います。

私の趣味は簡単な料理やお菓子を作る事、旅行、買い物をする事です。その他に冬にはスノーボードもするようになり、春夏秋冬いつでも楽しく過ごしています。

今の私が充実した毎日を送れているのは、家族はもちろん、友達や先輩方がいるからだと思います。これからも笑顔を忘れず、勉強や仕事を頑張りたいです。

接骨院紹介

ももい接骨院 百井 和浩

〒923-0313 小松市津波倉町ヲ1-1
TEL.0761-58-1326 FAX.0761-58-1327

皆さんこんにちは、柔道整復師の百井和浩です。

平成 17 年 4 月より平成 23 年 8 月まで木島病院にて勤務させていただいていました。在職中は沢山の患者様・職員の皆様に「ももちゃん」と呼んで可愛がっていただき本当にありがとうございました。

この度、平成 23 年 9 月 1 日より私の地元小松市にて「ももい接骨院」を開院させていただき運びとなりました。

木島病院で学ばせていただいた事に誇りを持ち木島病院の様に地域の皆様の信頼を得られるよう初心・感謝の心を忘れず誠心誠意努力してまいります。

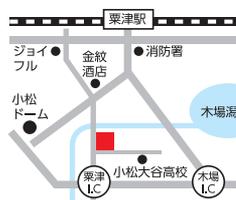
在職中は本当にありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:00 ~ 13:00		○	○	○	○	○	○
午後 3:00 ~ 8:00		○	○		○	○	○

休診日 / 水曜日の午後、日曜・祝日



ももい接骨院



編集後記

暑い夏が終わり、涼しい季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といいますが、食欲ばかりになっていませんか？『秋茄子嫁に食わずな』ということわざがありますが、おいしい物は皆で分けて、皆でスポーツするのもいいですね。次回「ちょっこし 67 号」もお楽しみに。

新聞委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 石川県金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>