

# かけはし

2017年12月 編集・発行

第27号 県立南会津病院

☎ 0241-62-7111



## 【ごあいさつ】

皆様こんにちは。日頃より南会津病院に対しましてご理解とご支援を頂きますこと、心より感謝申し上げます。

カメムシが多い年は、雪が多いという話を耳にします。今年も10月の初旬から中旬にかけて、院長室のガラス窓にカメムシがたくさんひつつき、歩き回っていました。換気しようと窓を開けると、油断したすきに室内に入り込み、特有のクサイにおいを放ってたまりません。このような昔からの言い伝えは、長い間の経験に基づいたものであり、その通りになることが多いようです。しかし、こと気象に関しては、近年の温暖化の問題がありますので、果たして言い伝え通りになるのかどうか？今冬の積雪量を注意してみたいと思います。



院長 佐竹賢仰

さて、毎年のことですが、この季節には様々なウイルス感染症が流行します。インフルエンザをはじめとした“かぜ”や胃腸炎がその代表です。ほとんどが一時的な症状でよくなりますが、重症化する場合がありますので、油断せずに予防に取り組みしましょう。基本はマスクの着用、手洗い、うがいです。また、自分が“かぜ”をひいた場合には、咳エチケットも忘れずに。

皆さんが健康で、輝かしい新年を迎えられますように心よりお祈り申し上げます。

### 今回のかけはしには…

今年も流行するインフルエンザの予防対策や、訪問看護ステーションの情報などを掲載しました。みなさまの生活のお役に立てれば幸いです。

## ✂ 訪問看護ステーションがオープンしました ✂

11月15日（水）に開所式が行われました。

看護師などがお宅を訪問し、療養されている本人だけでなく、ご家族も含めた健康状態をチェックし、ひとり一人に合った看護サービスを提供します。まずは、ご相談ください！！

【サービス提供の開始時期】 ≫ 医療保険でのご利用：11月15日から  
≫ 介護保険でのご利用：1月4日から

# 朝ご飯をしっかりと食べて、健康な毎日を！！

近年、朝ごはんを食べない人が増えていると言われています。平成28年度の国民健康・栄養調査では男性の約15%、女性の約10%が朝食を食べていないという結果となりました。

朝ごはんの役割は、①脳にエネルギーを供給する、②体温を上げる、③午前中の活動のエネルギー源になるなどがあげられます。朝ごはんを食べないと集中力が続かない、太りやすいなどという悪影響があることも知られており、1日のはじまりに欠かすことのできないものです。

## <バランスOK！おすすめ朝ごはん>

### ○自分で作る場合



### ○コンビニを利用する場合



毎日朝ごはんを身に付けて、健康で丈夫なからだを作りましょう！！

## 日帰り人間ドックのご案内

### ○ご案内の期間

平成29年1月9日（火）から同年3月9日（木）まで

### ○この期間の料金

29,800円（税込み）

### ○ご案内の料金の対象となる方

個人で申し込まれ、上記の期間内に人間ドックを受けられる方に限ります。

（なお、団体・健保等を通じてのお申し込みは、上記の料金の対象とはなりませんので、ご注意ください。）

### ○お申し込み・お問い合わせ先

受付窓口 電話 0241-62-7113

月～金（祝祭日を除く）の8:30～17:00

完全予約制です。詳しくは、この電話番号または病院窓口にておたずね下さい。お申し込みの際には、「かけはしの案内を見た」とお伝え下さい。



# ばい菌から自分を守ろう！！

これから、ますます寒さが厳しくなる季節です。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期にもなります。

細菌やウイルスをもらわない・広げないためにも感染防止の方法を身につけましょう！！

## インフルエンザ対策

### 〈特徴〉

- ・インフルエンザの発症者の9割は0～9歳の小児。
- ・インフルエンザによる死亡者は65歳以上の高齢者が大部分！

※インフルエンザウイルスは、毎年変化します。そのため、一度インフルエンザに感染しても、再び感染してしまうことがあります。

### 〈症状〉

全身のだるさ

下痢・腹痛

38度以上の急な発熱

鼻水・くしゃみのどの痛み・咳

筋肉痛・関節痛



### 〈感染経路〉

- ①感染した人のくしゃみのしぶきや咳を吸い込むことにより感染する飛沫感染。
- ②くしゃみなどのしぶきが付着した、ドアノブやスイッチ等の環境表面に触れた接触感染。

### 〈感染予防対策の4つのポイント！！〉

- ①外出から帰宅後や食事の前は、手洗い・うがい！
- ②十分な休息と栄養！！
- ③早めの予防接種（免疫が付くまで2～3週間かかります）
- ④人混みや咳が出る時は、マスクをする！



## 豆知識！ マスクの正しいつけかた



プリーツは（ひだ部分）下向き！

- ①ゴムひもを外側にして、プリーツを上下に伸ばす。
- ②ノーズピース（針金が入っている部分）を鼻の形に合わせ、マスクをあごの下まで覆うように装着する。

＊口と鼻の両方を覆うことが大切です！！

## ～新しく赴任した方



みやざき きょうへい  
小児科 宮崎 恭平先生 公立岩瀬病院より

南会津地域の人々とのふれあいを大切にしながらこの地域の小児医療の一端を担えればと思います。会津は初めてですが人は優しいし、食べ物・お酒も美味しく日々楽しく過ごさせていただいております。皆様どうぞよろしくお願い致します。

## 慢性呼吸器疾患看護認定看護師から

南会津病院 2病棟の飯塚 知徳です。

昨年福井大学で研修を受け、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息など肺に関する疾患・治療・看護を深く学び、今年慢性呼吸器疾患看護認定看護師の資格を取得しました。聞きなれない認定ではありますが、酸素療法や、吸入療法、禁煙など呼吸に関して看護師として深く関わっていく分野です。現在は2病棟勤務ですが、呼吸に関する疑問や相談などありましたら、気軽に声をかけてください。また地域の皆様に向けた出前講座も可能です。



寒くなる季節になってきました。気管支喘息の方は気温の変化で症状が悪化することがあるかと思えます。冷たい空気を吸い込むことが原因で症状が誘発されることがあります。気温が下がってきた際は、冷たい空気を直接吸い込まないようにマスクをして外出することで予防することができます。また夜間就寝の際は、首元にタオルをあてたり、ネックウォーマーをして首元を冷やさないように寝る事で予防できます。温度差が症状の誘因になることがありますので、ちょっとした工夫で予防していきましょう。また喘息発作の症状が出た際は、早めに受診しましょう。早期受診が悪化の予防につながります。



## 南会津町商工産業まつりに出店しました

9月24日（日）、昨年度に引き続き、当院として2回目の出展をしました。会場では骨密度、血管年齢、血圧を測定したり、お子様たちには看護服を試着していただくなど、地域の方々とふれあいながら交流を深めることができ、楽しい時間を過ごすことができました。

