



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2014年12月

第121号

家庭の医学 冬の感染症予防

12月になり、昼夜の寒暖差が大きく、また乾燥の気になる時期となりました。今回は、冬場にはやる感染症の中で最もポピュラーなインフルエンザとノロウイルスについて特徴と症状、予防策について説明します。

インフルエンザ

【特徴と症状】インフルエンザはウィルスの飛沫感染によつて起きる病気です。罹患者の咳やくしゃみなどにより感染してまいります。

感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。ピークは1月～2月ですが、今年はやや早めに流行する予報が出ています。かかってしまうと抗生剤は効かず、高熱が4～5日続き、

咳、頭痛、関節や筋肉の痛みなどの症状が見られます。

【予防策】

①感染経路を断つ

- ・帰宅時や食事前などのこまめな手洗いを心掛ける。
- ・不必要な外出を避ける（特に人の多い所に行く場合は注意が必要）。

②予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化が防げます。*予防接種で100%防げるわけではありません。

- ③免疫力を高める
 - ・免疫力が落ちていると、感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのとれた食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

ノロウイルス

【特徴と症状】ノロウイルスによる、食中毒や感染性胃腸炎の感染経路は「人からの感染」と「食品からの感染」があります。

1年間を通して発生しますが、約7割が11月～2月の冬期間に発生します。感染から発症までの潜伏期間は24～48時間です。

主な症状は下痢、おう吐、吐き気、腹痛、微熱です。これらの症状が1～2日続いた後に治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。健康な人は、軽症で回復しますが、子供や高齢者などでは、吐いた物を誤って気道に詰まらせたり、下痢やおう吐により脱水症状となり重症化することがあります。

【予防策】

①手洗いの徹底

特に食事前、トイレの後、調理の前後は石鹸でよく洗い、流水でよく流しましょう。
※アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果がないと

言われています。

②「人からの感染」を防ぐ

罹患者の吐物や便には大量のノロウイルスが含まれています。処理の際、飛び散らないように注意し、廃棄する際は密閉するようにしましょう。排泄物で衣類などが汚染した場合は、塩素系消毒剤で消毒しましょう。

③「食品からの感染」を防ぐ

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
調理器具や調理台はいつも清潔に保ちましょう。塩素系消毒剤での消毒が有効です。



今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベント情報・お知らせ
- ③ 通りハロウィン・クリスマスパーティー
- ④ 予防接種のお知らせ

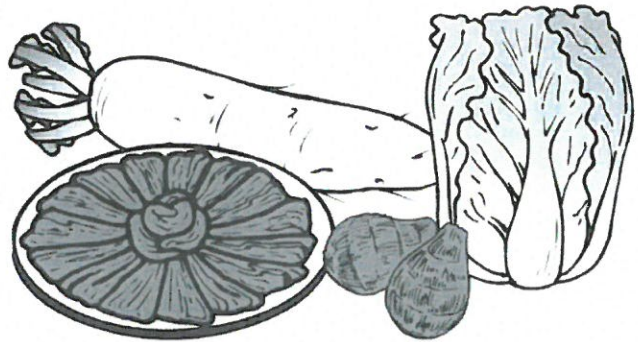
EVENT

イベントニュース

「老健合同芋煮会」

11月5日に老人保健施設で秋の恒例行事となつている芋煮会を行いました。

各階から利用者さんが2階東ユニットに集まり、芋煮に入れる里芋、大根、人参、白菜、豚肉を切るなどの下ごしらえを行つていただきました。これまででは「もう料理はできない」と話されていた利用者さんも、包丁を持つと体は覚えていてテキパキと野菜を切る姿がありました。大きな鍋に芋煮が出来上がると各階に分け、昼食にわきあいあいとお



いしそうに召し上がっていました。

参加して頂いた利用者さんは「久しぶりに包丁使ったわ。」「芋煮作るなんて懐かしい、楽しかった。」と笑顔で話されていました。

芋煮会などのイベントを通し季節の流れを感じ、仲間との交流を深められる機会を多く取り入れていきたいと感じました。

「健康体操の慰問がありました」

今回慰問にお越しくださったのは兵庫姫路市在住の百田さま。以前、日本陸運でお仕事をされていて、その縁で、東京五輪マラソンで銅メダルに輝いた円谷幸吉選手の故郷である須賀川市で、健康体操慰問を行いたいと考えていたそうです。

今回、念願かなつての慰問となりました。

元氣ハツラツな百田さまの指導のもと、昭和歌謡に合わせた筋力アップ体操やリズム体操など、利用者さま達は普段行つている体操とは一味違うプログラムを行いました。



またのお越しをお待ちしております。ありがとうございます。



通所リハビリテーションのご紹介

作品紹介

今回は病院通所の利用者さんの作品を紹介したいと思います。



できたときは達成感がありました



片手でもできたから、完成したときの達成感があり、嬉しかったです



リハビリのためにやっています。満足できる写真が撮れたときは嬉しいです

リハビリコーナー

肩こりについて

肩こりは、首の後ろや背中の中の筋肉の持続的な緊張状態によって、筋肉が硬くなり、循環が悪くなることで起こります。慢性的な肩の痛みや、ひどい方では頭痛などに悩まされている方も少なくないと思います。そこで今回は、簡単な肩こり解消ストレッチをご紹介します。

肩甲骨上下エクササイズ

- ① 肩甲骨を上斜め前に5秒引き上げる
- ② 肩甲骨を上斜め後ろに5秒引き上げる

平泳ぎエクササイズ

- ① 両手を前に伸ばして肩を突き出して5秒
- ② 肩の高さのまま肘を開いてまっすぐ後ろに引いて5秒
- ③ 肘の位置を変えずに両手を上げて5秒

肩甲骨回しエクササイズ

- ① 左右の肘を90度に曲げる
- ② 片腕はそのまま頭の後ろへ、反対の腕は背中後ろに回して5秒
- ③ 逆にして5秒

ストレッチは、一度にまとめて行うのではなく、一日の中で数回に分けて行うことが効果的です。このストレッチは、肩甲骨の周りの筋肉の血行を良くすることを目的としています。ストレッチの他に、肩を温めて血行を良くすること、正しい姿勢を心がけること、ストレスをためないこと、枕の高さ(8~10cm)に注意し十分に睡眠をとること等が大切です。肩こりで悩んでいる方、参考にしてみてください。



予 防 接 種 の お 知 ら せ

今年もインフルエンザの季節がやってきます！

毎年秋から冬にかけて活発になるインフルエンザウイルスは、皆さんご存知の通り強力な悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感を伴うウイルスで、年齢が高いと重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症も引き起こす身近で恐ろしい病気です。

11月～12月で1度目のピークが起これり、2月に2度目のピークが起こることが特徴で、予防には毎年の予防接種が有効です。

当院でも、インフルエンザの予防接種を受けることができます。



【料金】

一般の方…3,700円

広域予防接種対象者の方…自己負担金：1,000円（生活保護世帯は無料）

(1) 接種日において65歳以上の方

(2) 60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器などに重い障害を有する身体障害者手帳内部疾患1



※自己負担金は、須賀川市・鏡石町・天栄村にお住まいの場合。その他にお住まいの方は接種期間・自己負担金が異なりますのでご注意ください。県内にお住まいの方のみ受け付けております。

■外来診察担当医表 整形外科の診療日は毎月第2・第4月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30～12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30～12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来*	専門外来/ 脳の健康外来*	
	午後2:00～ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30～ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
整形外科	午前9:30～12:30	小林 利男					

緊急告知! **メディカルフィットネスさくら**
まもなくオープン!!
無料体験実施中!

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションクアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK

内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。