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

小春日和

こはるびより

発行 2010年11月

第72号

家庭の医学 インフルエンザとは？

【定義】

インフルエンザは「強い全身症状から始まり、主に気道を侵し、強い感染力により短時間に速やかに流行が拡大するインフルエンザウイルスによる急性の伝染性感染症」と定義されます。

【特徴】

インフルエンザと普通の風邪（普通感冒）の違い…インフルエンザは鼻汁・咽頭痛・咳などの症状のほかに、39℃以上の発熱・全身倦怠感・頭痛・関節痛などの全身症状が強いものと言われています。普通感冒は、主にくしゃみ・鼻汁・鼻づまりなどの症状が顕著で発熱などの全身症状は軽いものとなります。

インフルエンザ流行の秘密

インフルエンザウイルスにとって温度20度前後、湿度20％前後が最も生存に適した環境で、長時間空気中に漂っていられます。冬の気象条件はウイルスにとって非常に都合がよいのです。

一方、人側の要因として、寒いところでは鼻・のど・気管などの血管が収縮して繊毛の動きが鈍くなります。繊毛はウイルスや細菌の侵入をできるだけ少なくする働きをしますので、繊毛の働きが悪くなるとウイルスは侵入しやすくなります。

さらに、冬は窓を閉め切った部屋にいることが多くなりますので、中に患者が一人でもいて、咳やくしゃみでウイルスを撒き散らせば、容易にうつります。ウイルスが気道粘膜に取り付くと猛スピードで増殖し、16時間後には1万個に、24時間後には100万個に増えて粘膜細胞を破壊し始めます。そのため、インフルエンザの潜伏期は非常に短く、短期間で大流行を引き起こしてしまいます。

また、特定のウイルスに感染して回復すると私たちの体にはそのウイルスに対する抗体ができて二度と感染しないのが普通ですが、インフルエンザに何度もかかるのはウイルス側が生き延びるために遺伝子の配列を少しずつ変え、免疫の網の目をくぐりぬけようとするからです。

インフルエンザワクチン

毎年その年に流行すると思われる型を予測し、それに基づいてワクチンを作っておりますが、予測がはずれるとあまり効果があがらないのと、ウイルスが微妙にその形を変えること、さらにはワクチンの接種で血中に抗体はできるものの、ウイルスが侵入する鼻腔内粘膜や上気道における抗体の量は多くならないなどのため、十分な効果が発揮できないのではと言われております。

しかし、ここ数年予測の精度がどんどん上がってきており、型が少しずれていても全く効果が出ないわけではありませんし、発症は防げなくても重症化は防ぐことはでき、その効果は70％ぐらいと言われています。またワクチンの質もどんどん良くなってきており、他のワクチンと比べて副作用が特に多いというようなことはありませんので、他に積極的な治療法がない現状では受けておくことをお薦めします。今年は「季節性」と「新型」が一種類に統合されたワクチンとなります。

【副作用】

人によっては、注射部位の腫れと痛み、発熱が時に見られます。また、ごくまれにアナフィラキーショックといって注射直後に具合が悪くなることもあります。

【ワクチンを受ける際の注意】

重症の卵アレルギーの方、ゼラチンアレルギーの方、以前にインフルエンザワクチンによるアレルギー反応その他問題のあった方は医師に相談してください。

【ワクチン接種の時期】

1～4週の間隔（できれば4週あけるのが望ましい）で、年齢によって1～2回接種します。免疫ができるまでに少々時間がかかりますので、本格的に流行する前（遅くても12月末まで）に受けておきたいものです。

【ワクチンの接種料】

一定の決まりや取り決めはなく、市町村や病院によって料金は異なります。

インフルエンザの予防法

1. インフルエンザに負けない体力維持のために
   - 過労を避け十分な睡眠をとる
   - 栄養と休養を十分にとる
2. 感染予防のために
   - うがい、手洗いを励行する
   - 人ごみを避ける
3. 鼻、のど等を乾燥から守る
   - マスクをする
   - 加湿器などを使用する
4. 感染防御のため
   - ワクチンを接種する

今月の目次

1ページ 家庭の医学
2ページ イベントニュース・ご案内
3ページ 介護教室
4ページ お知らせ・編集後記

言語聴覚訪問リハについて

地域リハビリテーションにおける言語聴覚の需要が徐々に高まってきています。当院でも今年4月から通所リハビリでの言語聴覚業務を行ってきましたが、さらに今後は訪問リハビリでの言語聴覚業務を開始することになりました。

次のような問題で日常生活に不便を感じている方が対象となります。

1. 脳血管疾患等によりスムーズに言葉が出ない。発音が不明瞭で聴きとりにくさがある。
2. 食事の時、うまく飲み込むことができない。また以前よりむせりやすくなったと感じる。

以上のような症状がある方は、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ　南東北春日リハビリテーション病院 言語聴覚／榊枝　TEL.0248-63-7299 FAX.0248-63-7265 mail: kasuga.hp@sirius.ocn.ne.jp

ヨーガ・セラピーのご案内

当院ではインド政府公認（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士を取得している畑先生による、ヨーガ・セラピーを行っております。目を閉じ、ゆっくりとした呼吸とヨーガ療法の動きの中で心が静まりってきます。ポーズを作ることが目的のようなヨーガ体操と異なり、どなたでもできるのがヨーガ・セラピーです。参加は無料ですので、ぜひご参加下さい。

12月のヨーガ・セラピー　●12月1日（水）午後3時～4時　●12月15日（水）午後5時30分～6時30分

■外来診察担当医表（予定）

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	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	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30～ 4:0				北原 正樹		
リハビリテーション科（理学療法・作業療法・言語聴覚療法）	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●協会けんぽ健診（旧政府管掌）〈生活習慣病・予防健診〉 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

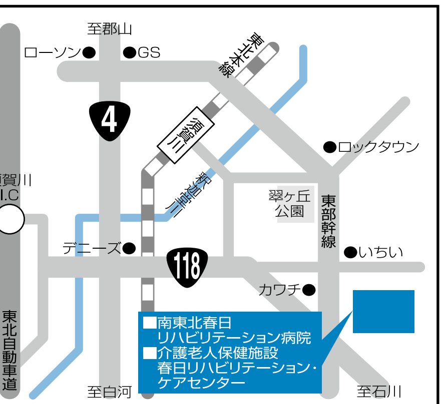
秋真っ盛り、皆さんはどのように秋を満喫しているのでしょうか。紅葉を見に出かけたり、衣替えをしたり、サンマや梨を食べたり…。私はやはりサンマを食べると秋を満喫しているなぁ、と感じますね。

ここで皆さんに美味しいサンマの選び方を伝授したいと思います。

①頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるサンマの方がより脂がのっています。②お腹が硬いサンマの方が新鮮です。③黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる。④口と尾が黄色いものを選ぶ。以上のことに注意して、皆さんも美味しいサンマ（秋）を満喫してみてくださいね。あと最後に、食べる時、大根おろしはたっぷりと！　杉吉三平

■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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
所在地:福島県須賀川市南上町123-1　ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com
南東北 春日　検索　CLICK
■印刷／石井電算印刷株式会社

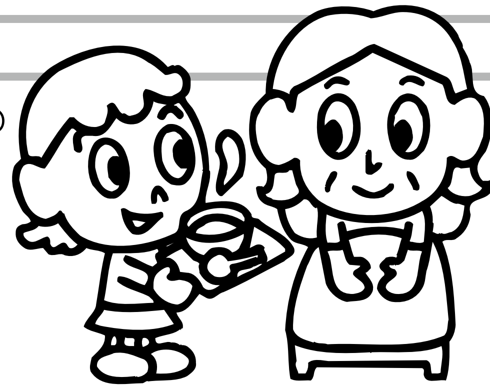
個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

介護教室

寝たきりをふせぐために



寝たきりとなる原因の約半分は脳卒中と骨折によるものだと言われています。
そこで、これらを予防するために
日頃から次のことを心がけてみましょう!

食生活の改善と運動

寝たきりの原因の第1位である脳卒中の引き金となる、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を予防することが大切です。塩分や動物性脂肪の摂り過ぎに注意したり、食物繊維を多く取り入れるなど、食生活に気をつけましょう。またウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動も生活習慣病の予防となります。喫煙や過度な飲酒も控えましょう。

骨粗鬆症の予防

カルシウムの摂取を心がけ、骨粗鬆症を防ぎましょう。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光にあたることで体内でつくることができます。日中に散歩したり、日向ぼっこしたりすることも骨の強化につながります。

※カルシウムは 牛乳、乳製品、骨ごと食べる魚、殻ごと食べるエビ、葉物等に多く含まれます。

体力・筋肉の強化

転倒による骨折を防ぐために、体力と筋力をつけましょう!

出前講座のご案内

「医療を通じ、地域住民の健康作りへの貢献をめざします。」の理念のもと、当施設では、須賀川市内・岩瀬郡、石川郡管内の公民館や集会所に出かけて行う「出前講座」を推進しております。講演者は当施設に勤務する医師（内科・脳外科医）、リハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）、管理栄養士、介護支援専門員（ケアマネジャー）などの専門職員があたっております。

もちろん料金はいただいておりません。医療や介護・栄養相談・健康相談なども行います。

人数や場所に関係なく「出前講座」を行います、講座のテーマについてもご相談ください。

講座開催ご希望の方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

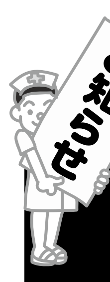
過去に開いた講座のテーマ

- ○関節痛について
- ○介護予防について
- ○介護予防 ―認知症について―
- ○健診から見る食生活の問題点
- ○血管を健康に保つ食事
- ○脳卒中について
- ○無理のない生活を送るために―日常的な動作―
- ○高齢者の病気の予防と治療
- ○メタボリックシンドロームについて

《申し込み・お問い合わせ》

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（予防医学係 会田）
TEL.0248-63-7299　FAX.0248-63-7265　mail kasuga.hp@sirius.ocn.ne.jp

イベントニュース



市民健康教室のお知らせ

毎月行っております市民健康教室ですが、12月はお休みです。次回は1月22日(土)午後2時開催となります。

テーマは「生活習慣病に対する運動について」です。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

インフルエンザ予防接種について

10月よりインフルエンザの予防接種が開始しております。今年は季節性と新型インフルエンザの混合ワクチン（三価）を接種します。今のところ充分にワクチンが用意されておりますので、予約は行っておりません。直接、受付窓口にてお申し出ください。

受付時間
- ●午前8時30分～12時30分
- ●午後1時30分～4時30分

芋煮会を行いました!!

10月13日(水)、2階東棟で芋煮会を開催しました。まずは利用者さんとスタッフが協力して野菜切り。利用者さんは手先の器用な方が多く、みなさん真剣な表情で作業を行っていました。

和やかな雰囲気で芋煮作りが進み、最後は中庭ウッドスペースで煮込み作業。出来上がりを待つ間は、外で日向ぼっこです。秋の太陽は日差しが柔らかで、利用者さんもリフレッシュしていただけたようでした。出来上がった芋煮は今年も格別!!

みんなで作って食べると何倍も美味しく感じるのはなぜでしょうか。利用者さん、スタッフとも秋を満喫できた一日でした。

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●**応募資格**…どなたでも応募できます。

●**応募方法**…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やＦＡＸでもかまいません。

作品と一緒に名前（名前の掲載を希望しない場合はペンネームも）、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

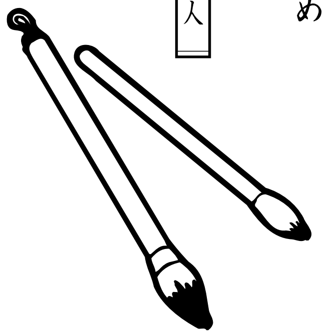
○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

今月の川柳

筋トレに　脳トレプラス　リハの道
予定もち　いさんで出かける　デイケア日
プランター　心の癒し　野菜園
西名公吉

リハビリで　スタッフ笑顔　元気出る
米食いね　頭（こうべ）を下げて　頼んだよ
曽祖母

リハビリに　励む我が身と　子らのため
ごゆっくり　言われ携帯　渡される
和田道の住人