

# ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 55

平成20年11月17日発行  
発行:木島病院編集委員会



## 消防技術競技大会 優勝

9月2日 大豆田本町のみめだ簡易グラウンドにて市防火協議会と市婦人防火クラブ主催の消防技術競技大会が開催されました。

大会は初期消火の速さや正確さを4種目の競技で競うもので木島病院からも消火器の部・一人屋内消火栓の部に出場し一人屋内消火栓の部で優勝・3位・敢闘賞を勝ち取ることが出来ました。

今回、大会に参加し初期消火の大切さを学び防火意識を高めることが出来ました。火災はあってはならないことですが、患者様によりいっそうの安心と安全を提供できるようこれからも日々、防災に努めて参ります。

柔道整復師 百井 和浩



## インフルエンザ予防のポイント

皆さんこんにちは。今年もインフルエンザの季節がやってきました。新型インフルエンザの脅威もすぐそこまで来ています。そこで今回はインフルエンザと“かぜ”（感冒）のちがいをもう一度復習し、新型インフルエンザについてもお話します。

インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”（普通感冒）はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。インフルエンザは突如、強烈な流行が発生することが特徴です。健康な人もインフルエンザにかかると本人が苦しい思いをするだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因にもなります。

内科医師 竹内洋子

### ■ インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）のちがいを

	インフルエンザ	かぜ		インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ	鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
主な症状	発熱、筋痛、関節痛、高度の悪寒	鼻汁、鼻閉、軽度の悪寒	合併症	気管支炎、肺炎、脳症	まれ
熱および熱型	罹患して約半日後38～40℃	ないか、もしくは微熱	病原	インフルエンザウイルスA,B	コロナウイルス、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス等
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ないか、もしくは軽度			

### ■ 新型インフルエンザ

鳥インフルエンザは、自然界で鳥が感染するインフルエンザです。通常はヒトに感染することはありませんが、近年、東南アジアを中心にヒトが感染する例が報告されています。最初は1997年に香港で18名がA型のH5N1に感染した鶏より感染し、内6名が死亡しています。このA型H5N1の運び屋として水鳥や渡り鳥（カモなど）が確認されています。特にこのウイルスは鶏が大量死することが、注目されています。ヒトからヒトへの感染はまだ確認されていないので、新型インフルエンザとはいえませんが、鳥インフルエンザが新型インフルエンザになる可能性はあります。鳥インフルエンザが新型インフルエンザになるには、次のようなしくみが考えられます。

ヒトやブタが、鳥インフルエンザとヒトのインフルエンザに同時に感染して、体内で混ざり合い、ヒトからヒトへ感染するハイブリッドウイルスが生まれる。（ハイブリットとは「複合」という意味）

鳥インフルエンザウイルスが、鳥やヒトなどの体内で変化し、ヒトからヒトへ感染するウイルスになる。現在のところ明確な新型インフルエンザウイルスの誕生は認められていません。

### ■ インフルエンザの予防方法

インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けることですが、その他に日常生活で気をつけることもありますので実践してみてください。

### ■ 予防接種編

インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、インフルエンザの発病阻止率は70%～90%ぐらい、小児の場合はさらに低くなります。

このデータを見ると、“なんだ、こんなものか。それじゃ予防接種してもしょうがないな。”と感じる方もいるのではないかと思います。予防接種とは、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的だとご理解ください。



## 日常生活編

### ① 流行期には人ごみを避ける

人ごみを避けるといっても、冬場外出せずにずっと家の中にいることはできませんよね。外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。咳、くしゃみでウイルスは1.5~2m飛沫する可能性があります。**咳エチケットが特に大切です**。マスクがない時はティッシュで口鼻を多い鼻水や痰などに極力触れないよう小さく丸めてすぐに捨ててください。

### ② 外出後は、うがい、手洗い、洗顔をする

うがい、手洗いはしている方も結構いらっしゃるのではないのでしょうか。実は顔などにもインフルエンザウイルスは付着している場合があります。万全を期すためにも洗える部位は洗うよう心がけてください。

### ③ 室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行なってください。

### ④ 体力を保つ

体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。みなさん、予防をしっかりとってこの冬も元気に乗り切りましょう。

## 地域交流会からのお知らせ

平成20年10月25日(土)午後2時より今年度第2回地域交流会を開催し、入院患者様も含めて90名の方が参加して下さいました。

今回は、整形外科岡村先生による「四十肩、五十肩、肩凝りについて」の講演と、理学療法士 大浦さんによる「肩こりに効くリラックス体操」、事務職員と在宅介護センター職員によるボイスパーカッション、パーファイブ(介護センター事務長林さんがドラムをつとめるバンドです)による音楽コンサートを行いました。職員の私服姿と、パートごとに違った歌詞を歌い一つの曲にしたボイスパーカッションに二度驚かされた方が多かったようです。

次回は来春の開催を予定していますので、お気軽にご参加下さい。

地域交流委員 中西 稔



# ちよっこしい話

## かるた作り



秋も深まり、町中の木々も少しずつ色づいてきました。

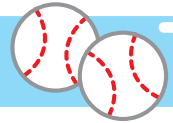
きじま在宅介護センターではレクリエーションの一つとして、お正月に向け身近な題材で「いろはかるた作り」を9月から始めております。俳句や短歌に興味のある利用者様を中心に、誰でも気軽に参加して子どもの頃の思い出等、目を閉じれば情景が浮かび上がってくるようなユーモラスな物が出来ました。歌に合わせた絵も、作者と話し合いながら下書きし、塗り絵の好きな利用者様に塗っていただき、素敵な絵札が出来上がりました。

これから、字の得意な利用者様のお力を借りて、一緒に字札作りに入ります。歌とそれに合わせた絵に、納得しながらワイワイ皆さんとかるた取りが出来る事が楽しみです。

きじま在宅介護センター 長村 千香



## 木島病院部活動紹介 ～野球部～



私たち木島病院野球は、院長・齋木先生・岡村先生を初め、経験者・未経験者を含め約15名で月に1～2回活動しています。今年度の成績はまだ1敗と好成績です!!来年はWBCも開催され野球熱がさらに高まることを期待し、私たち野球部もより一層盛り上がっていきたくと思っています。  
※練習試合相手にお困りのチームは、リハビリスタッフまで!お待ちしております。

(来年度は3月下旬より活動開始予定です)

柔道整復師 木村 慎之介



## 慰安旅行inディズニーランド

平成20年9月27・28日と10月4・5日に慰安旅行で東京ディズニーランドへ行ってきました!! 人気のアトラクションでストレスを発散し、かわいいキャラクターたちに心癒され、本当に楽しい旅行でした。

柔道整復師 吉田 隆之



# こんどう接骨院

柔道整復師 近藤 知拓

平成20年6月8日  
移転開院しました!

皆様こんにちは、木島病院にて約6年半の研修を経て、平成14年10月に開業いたしました。

恩師、先輩諸兄のご指導・鞭撻、そして色々な方々のお支えに感謝しつつ、先頃6周年を迎えることができました。

一日一日と大切に精進を重ね、地域医療の役割を果たしてゆけるように精励いたして参りたいと思っております。



**受付時間** 平日/8:30~12:00 14:00~19:30  
土曜日/8:30~12:00 14:00~17:00  
(但し急患はこの限りでなく診療いたします。)

**休診日** 毎週日曜日/祝・祭日

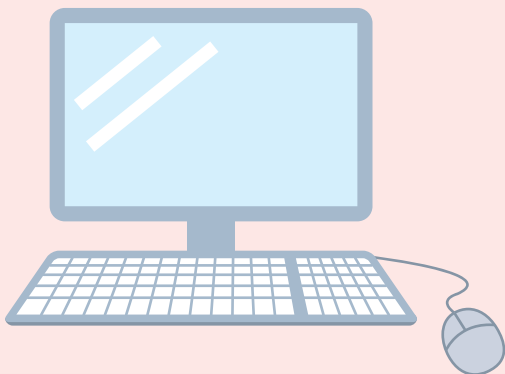
**TEL/FAX** (076)237-3387



## ブログ紹介

ぞくぞく  
更新中!

木島病院のブログはもう知っていますか??  
院内行事だけではなく、職員のプライベートなことなど最新の情報をお知らせしております。また、スポーツリハビリの新聞「スポリハニュース」もあります。当院ホームページからご覧になれるので、どうぞお気軽に見て下さい。



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



# 職員リレー紹介

理学療法士 大浦 渉さん

在宅介護センターの理学療法士 大浦渉です。  
最近では子供の学童野球のお世話で休日は審判を努めることが多いですが、単にアウトとセーフを判定するのではなく、他の審判と共に連携して試合を組み立てる楽しさを感じております。これは職場での連携したチームでの関わりと同じでお互いに支え助け合うことが求められているようです。私生活でも、仕事でも、皆にバックアップされてここまでできていることを実感しています。これまでに会った皆さん‘ありがとう’これからも懲りずに宜しくお願いします。いつかはバックアップできる立場に回りたいと願う今日この頃です。



今回は、柔道整復師の加藤 泰輔さんです。

## 竹内院長メタボ解消に挑戦!!

	3月31日	7月17日	今回 10月29日
■内臓脂肪面積	134.9cm <sup>2</sup>	124.5cm <sup>2</sup>	129.8cm <sup>2</sup>
■皮下脂肪面積	103.7cm <sup>2</sup>	92.9cm <sup>2</sup>	89.1cm <sup>2</sup>
■ウエスト周囲径	92.0cm	89.4cm	87.4cm

皮下脂肪は順調に減って  
ズボンが1サイズダウン  
しそうなのに  
内臓脂肪が減らない...  
ここであきらめずに  
頑張ります!



### 編集後記

だんだん寒くなってまいりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。秋は栗ごはん、焼き芋、秋鮭、松茸、秋刀魚、秋鯖などおいしい味覚がたくさんありますが、お召し上がりになられましたか？ 食欲の秋だけについてい食べ過ぎてしまうのは私だけでしょうか。ちょっと食べすぎかなと思ったら紅葉を見に行くのもいいですね。白山スーパー林道、福井県の九頭竜湖、富山県の黒部峡谷ぜひ行ってみたいものです。

広報委員一同

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 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/>