

ちよっこしい話

木島病院報

お花見ツアー

介護センター 鈴木 瞳

Vol. 57

平成21年5月29日発行
発行:木島病院新聞委員会

在宅介護センターでは、4月初旬に恒例のお花見ツアーを開催しました。今年も天候にも恵まれ、卯辰山に向かう坂道を上行し、左右に鮮やかな桜を見ながら目的地である四百年の森に到着しました。この公園は一面に桜の木が立ち並ぶまことに美しい情景で、その艶やかさに皆が目をみはられ、ツアーに参加した利用者さんもしばらく、「うわー!」「ひゃーあ」と言葉にならない感動を表現されていました。帰りの道中も気の早い利用者さんは「来年も来ようね」「来年も楽しみね」と口々におっしゃっていました。ツアーに参加した利用者さんで我が介護センターが誇る俳人が詠んだ名句を紹介致します。



口で受(う)く 桜吹雪や 卯辰山
散り初めし 桜のどんねる 潜りけり

(田子 みよ子さん)

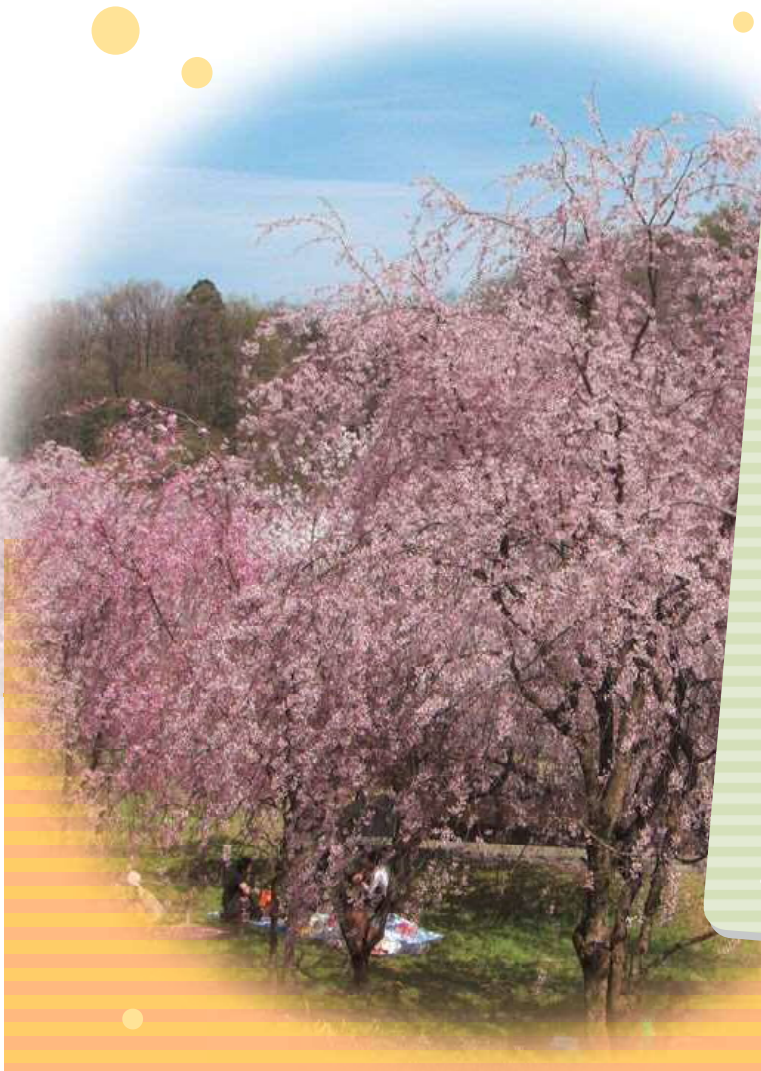
百年(ももとせ)の 森のさくらへ 九十九(つづら)折り
幾年の 森とたずねて 桜狩り

(徳田 照子さん)

頬(ほお)ふれし しだれ桜の 紅こぼる
散りしきて 花の道行く 杖の跡

(小川 喜美子さん)

どうですか?情景が目に浮かんできませんか?



ちょっといい話

新型インフルエンザ(H1N1型)

数年前よりそろそろ発生するであろうと予想されていた新型インフルエンザが2009年4月遂に発生しました。メキシコ、米国で感染者が急増し世界保健機関(WHO)は4月28日世界的大流行を起こす危険があるウイルスと認定。5月9日日本でも高校生ら4人の発症が明らかとなりました。強毒型のトリインフルエンザH5N1が人間に感染する新型インフルエンザに変異し猛威をふるうのではないかと懸念されていましたがそうではありませんでした。ブタのインフルエンザ(H1N1型)が人から人に感染するウイルスに変異し新型インフルエンザ誕生となったのです。現時点(5月10日)で新型インフルエンザについてわかっていることをまとめてみましょう。

副院長 竹内 洋子

■ 新型インフルエンザはどのようにして誕生したのか？

ブタの体内でブタインフルエンザウイルス、トリインフルエンザウイルス、ヒトインフルエンザウイルスが合体し人に感染する新型インフルエンザとして誕生。

豚はトリインフルエンザとヒトインフルエンザの両方に感染することは以前からわかっていました。



■ 症状および毒性は？

従来のインフルエンザ(季節性インフルエンザ)とほとんど同じで**呼吸器症状が主**。

発熱、咳、鼻水、倦怠感、筋肉痛、時に下痢。

毒性も従来のインフルエンザと同程度で**弱毒型**。致死率は推定0.2~2%。

ただし今後毒性が強くなる可能性はないとは言い切れません。

■ 潜伏期間は？

2~3日から7日間と考えられ最長でも10日間です。

■ 感染経路は？

従来のインフルエンザと同じく**飛沫感染**、まれに**接触感染**。

患者の咳、くしゃみで**1~2mウイルスを含む飛沫核が飛び散り**床などに落下。飛沫核を鼻や口から吸い込むことによりウイルスが粘膜に生着し感染が成立します。

壁や床などの環境に付着したウイルスは間もなく死滅する(乾燥したら生きられない)ので壁、床、手すりを触って感染する可能性は低いです。しかしまだ生きているウイルスに触れた手より目、鼻、口の粘膜に感染(接触感染)することはあり得ます。ウイルスは空中を漂うことはできないので通常は空気感染はありません。

豚肉や豚肉加工食品を食べても感染しません。万が一ウイルスが付着していたとしても加熱にて死滅します。また胃酸で死滅します。

■ 検査法は？

従来のインフルエンザ検査キット(簡易検査)を用い鼻粘膜を綿棒でこすり検査します。

A型インフルエンザ陽性の判定がでたら検査機関でウイルスの**遺伝子検査(PCR法)**をします。**ソ連型と判定されれば従来のインフルエンザが新型か区別できない**ためさらに特別な検査機関で最終的な遺伝子検査を行い新型かどうか判定します。

■ 治療法は？

従来のインフルエンザと同様に抗インフルエンザ薬タミフル、リレンザが有効です。

■ 予防法は？

マスクで口や鼻を覆う。手洗い、うがいをこまめにする。規則正しい生活をするなどの健康管理が大切。また人に感染させないために咳やくしゃみ時マスクを着用し、マスクがなければティッシュで口、鼻をしっかりと覆い他の人から顔をそむけて、使用後のティッシュは蓋付きゴミ箱かビニール袋などに密閉し捨てる等「咳エチケット」を守りましょう。

■ 感染が疑われたら？

感染が確認された国や地域に出かけ10日間以内に発熱、咳などの症状を認めたら慌てて医療機関を受診するのは絶対にやめましょう。途中の交通機関や医療機関で感染を拡大させる恐れがあるからです。一般の医療機関では診療してはいけないことになっています。

1.発熱相談センターに電話する。

2.感染の疑いありと判断されれば指定の発熱外来を紹介されるので受診前に電話し受診方法、受診時刻を確認し指示に従いましょう。

■ なぜ嚴重な対策が必要なの？

人類がこれまで遭遇したことのない新しいウイルスですから私たちに**免疫(病原体と戦い身体を守る武器)**がありません。従ってあっという間に数多くの人(人類の50%以上ともいわれる)が感染する可能性があり、患者が一時期に急増すると医療機関も対応不能となりあらゆる仕事がストップし社会生活が大混乱に陥る恐れがあるからです。(従来のインフルエンザでも罹患すれば2~3日は寝込むことになりまますから)良識ある皆様、デマに振り回されず、正しい情報を入手し恐れずしかし^{あなど}侮らず力を合わせて新型インフルエンザによる被害を最小限に食い止めましょう。

食中毒

食中毒予防のはなし…あなたは大丈夫？
皆さんはふだんから食中毒予防ができていますか？

では診断其の一スタート!

お家に帰ったら手を洗う

はい

いいえ

手を洗うときは？

水でバンバシヤ洗う。
せっけんでゴシゴシ洗う。

手には細菌がたくさんついて
います。**手についた菌を口に
いれない**ようにするためにも
手を洗いましょう。

せっけんで洗う

水で洗う

水洗いだけではまだ手に細菌が付いている
可能性があります。
水洗いだけでは不十分です。

よくできました!

予防のポイント第一は**「菌をつけない」**ことです。
そのためにも
☆お家に帰ったらすぐ手を洗う。
☆調理をする前には手を洗う。
☆ごはんを食べる前に手を洗う。
☆習慣づけをしましょう。



いかがでしたか?これだけではまだまだ
予防には不十分です。
診断其の二もやって
みよう!

診断其の二スタート!

スーパーなどで買って来た卵・肉・魚などの
生鮮食品はすぐに冷蔵庫に入れなくてもよい

はい

いいえ

あぶない…あぶない…

細菌は湿った温かいところが大好きです。
菌を増やさないようにするためにも生の
食品類はなるべく早いうちに冷蔵庫に
入れましょう。

お肉は生焼けくらいがちょうどいい

はい

いいえ

こわい…こわい…

生鮮食品にひそむ**菌をやっつける**
ためにも十分加熱することも大
事です。

昨日の残りのカレーやシチューを温めないでそのまま食べた

はい

いいえ

危険…危険…

「残り物には毒がある」と
いうことをお忘れなく。
カレーやシチューを温め
なおす場合は**よくかき
混ぜてまんべんなく
暖める**ことが大事です。

よくできました!

食中毒予防の三原則
☆菌をつけない
☆菌を増やさない
☆菌をやっつける
をこころがけて、おいしい食事を
楽しみましょう。

最後に代表的な細菌について書きます。

- ☆卵や肉がだい好きで、ハエやゴキブリとも仲良しサルモネラ
- ☆熱でも壊れないしぶとい黄色ブドウ球菌
- ☆牛のお腹にかくれていてわずかな菌でも悪さする凶暴な奴O-157
- ☆生の鶏肉だい好きカンピロバクター
- ☆残り物のカレーやシチューに潜むウエルシュ菌
- ☆海から襲う腸炎ビブリオ菌

いかがでしたか?皆さまも覚えて食中毒にならないよう用心して
くださいね。

もし、万が一「お腹が痛い」「下痢がひどい」「熱が出る」などした場合は
はすぐに「かかりつけ医」に相談してくださいね。

職員リレー紹介

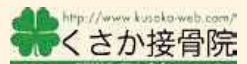
きし ちか
▶▶▶ 歯科衛生士 岸 知佳さん

歯科衛生士の岸 知佳です。入社して6年目になります。
我が家は大人5人+子供1人+愛犬1匹のにぎやかで、仲良しな大家族です。
やんちゃ盛りの息子は、この秋で2歳になります。ますます目が離せませんね。お外でよく遊び、食欲旺盛な息子は、元気いっぱい成長してくれています。平日は保育園に通っているのですが、たくさんのお友達と遊んだり、季節のイベントに参加させてもらいとても楽しく充実した日々を送らせてもらっています。
そんな園の先生方や、周りの家族や職場のみんなへの感謝の気持ちを忘れずに、これからも頑張ります。大変なことも多いけど、毎日この子の笑顔に癒されています。完全に親ばかですね。
さて、だんだん暑くなってきて、夏も間近になってきました。今年も海でジェットスキーをしたり、バーベキューや花火をしたいなあと思っています。



じょうげん ちはる
次回は、事務の上源 千春さんです。

くさか接骨院 柔道整復師 日下 泰夫



みなさん こんにちは。くさか接骨院 日下 泰夫です。
私は、平成8年3月から平成13年3月まで木島病院で研修させていただきました。平成16年1月に金沢市新保本町で開業し、先頃5周年を迎えることができました。
また、3人の子宝にも恵まれ、仕事と子育てに大忙しの毎日です。
私のモットーは患者様との対話を大切に、元気になる接骨院を目指すことです。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。



P.S 当院ホームページも見てね!!! <http://www.kusaka-web.com/>

編集後記

みなさんこんにちは。連日テレビやニュースなどで新型インフルエンザの話題が飛び交う中、いかがお過ごしでしょうか？
今回のちょっこしでもお話しましたが、まず手洗いうがいをこまめにし、必要に応じてマスク着用をして予防しましょう。それでは次回58号をお楽しみに。

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 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/>