

News Letter

新型インフルエンザ

うつら

内科 川村 昌史



やっと落ち着いてきています
が、新型インフルエンザについ
ての話題です。

テレビでご覧になった方も多
いと思いますが、空港での検疫
で五月八日に初めての患者さん
が見つかりました。十六日には
海外には行っていない神戸の高
校生の間で流行していたことが
分かり、舛添さんの記者会見が
ありました。その後全国で患者
さんが見つかり、今では四百人
に手が届こうとしています。

当初は大騒ぎになりましたが、
今のところあまり毒性の強くな
い弱毒型の新型インフルエンザ
と言われています。詳しいこと
は今後分かってくると思います
が、季節性インフルエンザより
少し移りやすく、死亡率も少し

高いのではとされています。
基礎疾患（糖尿病や心臓病、慢
性の呼吸器疾患など）をお持ち
の方や、お薬などの関係で免疫
力の落ちていたり、妊娠されて
いる方などで病状が重くなる割
合が多いと言われており注意が
必要です。治療については皆さ
んご存じのタミフルやリレンザ
といったインフルエンザ用のお
薬が効くとされています。

理由は諸説ありますが、高校
生を中心とした年齢層に患者さ
んが多く、ご高齢の方ではあま
り患者さんが出ていません。ご
く小さいお子さんの患者さんも
殆どいない様です。

さてどうすれば病気を防げる
のでしょうか。インフルエンザ
は咳などで患者さんから出た
「飛沫」というものを吸い込ん
だり、手などに付いたウイルス
が口から入って移っていきます。
ですので「飛沫」を出さない、
患者さんから出た「飛沫」を吸
い込まない、手に付いたウイル
スを洗い流すということが大切
になります。具体的には

①咳などの症状のある方はマス

クをして「飛沫」を出さない
ようにしましょう。

②とてもたくさんの方が集まる
ところに行かないといけない
時には「飛沫」を吸い込まな
いようにマスクをしましょう。
③外出から帰った時には石鹸で
手を洗いましょう。

④発熱や咳などの症状がある方
は他の人に移す可能性があります
ですので、仕事や学校などは
休んでしっかり休息をとしま
しょう。

といった対策が大切になります。
日本独特の予防法としては「う
がい」があります。ある程度の
効果は期待できます。特殊な薬
品は必要なく、「水道水」での
うがいで十分です。

この他にもとても大切な予防法
があります。「ワクチン」です。
季節性インフルエンザワクチン
だけでなく、近いうちに新型イ
ンフルエンザワクチンもできる
予定です。是非、機会を得て、
ワクチンを接種するように願
いします。



片岡 優子 先生

(医局 放射線科)



Q1現在の職業(職種)を選択した理由を教えてください。

A1人の役に立てる、人の助けになれる仕事でした。かつ、協力し合える部門で働きたいと思ったから。

Q2幡多けんみん病院の第一印象を教えてください。

A2明るい病院。スタッフのフットワークが軽い。

Q3あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としてい

る言葉を教えてください。

A3健康一番。元気があれば何でもできる。

Q4今後の抱負など、広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをぜひ!

A4あっという間に一ヶ月が過ぎてしまいました。皆さんの力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

暮らしの食生活

栄養科



六月四日は虫歯予防デーまた、六月四日から十日までは、虫歯予防週間です。歯を丈夫にする食べ物を食べましょう。

牛乳・チーズ・肉・魚などのタンパク質や、人参・さつまい芋・レバー・緑黄食野菜・みかん・トマトなどのビタミンA、B、Cを多く含んだ食べ物は、歯を作るもとを作ります。牛乳・卵などのビタミンDや、いわし・わかめ・じゃこ・のり・牛乳などのカルシウムを多く含んだ食べ物は、歯を固くする働きがあります。

甘い物、歯にくっつきやすい物は控えるようにしましょう。甘い物を食べ過ぎると体が酸性になり、それを中和するために、体の中のカルシウムがたくさん使われ、骨や歯が弱くなります。炭酸飲料、果汁の少ない飲み物には、スプーン五〜七杯もの砂糖が入っています。キャラメルやチョコレートなど、歯にべたべたくっつく甘いお菓子も、虫歯をつくりまします。

間食を摂る時は、時間と量を決めて食べましょう。長い時間食べ物が口の中に入っていると、虫歯ができやすくなります。間食は時間を決め、一回に食べる量をお皿やコップに出してから食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれる食物繊維は噛んでいるうちに歯についた歯垢を取り除いてくれます。野菜や果物をたっぷり食べることで虫歯予防になるので、天然の歯ブラシと言われています。

その他によく噛むとこんな良いことがあります。

- ・ 消化吸収が良くなる。
- ・ 脳の血流を良くし、働きをよくします。
- ・ 肥満予防になります。
- ・ 唾液がたくさん出ます。

(唾液には発癌性物質の毒性を消す力があるので、癌予防になります。)

- ・ 食べ物を噛んで楽しむことで、心も健康になります。



テレビを見ながら、本を読みながら食べるのも噛まない原因となります。食事をゆっくり、よく噛んで食べる雰囲気を作りましょう。

歯と舌を鍛えるのに役立つ
ちまきや柏餅

☆材料☆

ごぼう・・・80g
人参・・・20g
シーチキン・・・40g
きゅうり・・・100g
醤油・・・小さじ1
マヨネーズ・・・30g
塩・こしょう 少々
ケチャップ・・・小さじ1
ごま・・・10g

☆つくり方☆

①ごぼうはさがきがきにし、茹でて水切りをし、きゅうりは輪切りにして塩をしておく。

②人参はせん切りにして、ごぼう、輪切りにしたきゅうり、シーチキンと調味料を和える。

子どもに人気のサラダです。高齢の方でごぼうが摂取困難な場合は、ごぼうの代わりに大根を使ってはいかがでしょうか。

歯には物を噛むという働きだ

けではなくて、顔の表情を作ったり、発音を助けたり、飲み込むのを助けるといふ働きもあります。虫歯にならないように日頃から注意し、みんなで健康な歯を保ちましょう。



ちまきと柏餅

編集スタッフ



少しずつ暑くなり、空も青く晴天の日が続いています。この時季になると各所で大空を鯉のぼりが泳ぎます。端午の節句には鯉のぼりや鎧かぶなどを飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。

「ちまき」は中国から伝来してきたものです。中国の故事にちなんで「災難を避ける」とい

う意味が込められた食べ物です。その故事とは、中国戦国時代に楚の国に屈原（くつげん）という政治家であり詩人でもある賢人がいました。彼は正義感と国を思う情の深さから人の信望を集めていましたが、陰謀により失脚し、故国の行く末に失望した屈原は川に身を投じました。

楚の人々は、屈原を弔うために命日である五月五日に川にたくさんのお供物を投げ入れました。ところが、川に投げ入れた供物は悪い龍に食べられてしまいました。そこで人々は、龍が苦手としている棟樹（れんじゅ）の葉にもち米を包み邪気を払う五色の糸で縛って流すようにしたそうです。こうして災いを避ける風習が端午の節句となり、平安時代に日本にも伝わりました。

一方「柏餅」は、もともと端午の節句として中国から伝わってきたものではなく、日本特有のものでした。柏は神聖な木とされ、柏の木に神が宿っていることから「拍手（かしわで）」を打つ」という言葉があり、また、柏の葉は、新芽がでないと古い葉が落ちないという特徴から

「家系が途絶えない」＝「子孫繁栄」とされ縁起の良いものとされてきました。それが、中国伝来の端午の節句と相まって現在のような風習になりました。

ちなみに、江戸（関東）では柏餅、上方（関西）ではちまきが親しまれているようですがその訳については不明です。ただ、関西以西の地域では柏の木が自生していなかったこともあり、平安時代に伝来してきたままのちまきを食べる風習が受け継がれ、関東では日本独自の柏餅を食べる風習が定着したのではないのでしょうか。

いづれにしても、はるか昔の人々の知恵や願いを今の時代に生きる私たちが受け継いでいるのは素敵なこと、忙しく効率や便利さを追求することの多い日々の中でも、季節の行事くらいは忘れずにいつもと違う時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおりして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療(基本方針)

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

眼科手術再開のご案内



経営企画課

平成二十一年三月より、眼科の常勤医師不在のため手術を中止していましたが、六月より手術を再開するようになりました。手術日は月一回第三木曜日。白内障の手術限定です。手術を担当して頂く医師は高知大学医学部附属病院の中荃先生です。手術は日帰りの手術になり、手術後の金・土曜日の二日間は外来通院をして頂きます。手術日は月一回で一日に手術できる人数はだいたい四〜五名となります。そのため、両眼の手術を希望される場合は手術・治療が長期間に及びますので、あらかじめご了承の上、外来受診時にご相談下さい。



- 手術日
毎月一回 第三木曜日
- 可能な手術
白内障の手術のみ
- 必要な検査等
採血検査・採尿検査・診察
- *手術日の前月の第三木曜日に検査をして頂きます。
- 手術可能な患者さん
手術後に外来通院がで
きる患者さん

4月の統計

外来患者数	12,455人
新外来患者数	1,694人
紹介患者数	399人
新入院患者数	501人
退院患者数	512人
平均在院日数	15.09日
救急車・時間外患者数	1,192人
手術件数	171件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。