

11月は立冬。暦の上では冬を迎えます。日増しに寒くなりますが、
風邪など引かないように頑張りましょう。

館林記念病院のスタッフ紹介



放射線科

放射線室には診療放射線技師(しんりょうほうしゃせんぎし)の田島(右)と岩宗(左)の2名が勤務しています。

当院でX線撮影、CT、X線TV、骨密度検査、心エコー検査を行っています。

薬剤科

薬剤師の塩田です。院外処方になり主に入院患者さまの調剤を行っています。

外来の患者さまに会う機会が少なくなりましたが、薬の事で疑問、質問がありましたら、気軽にお声を掛けてください。

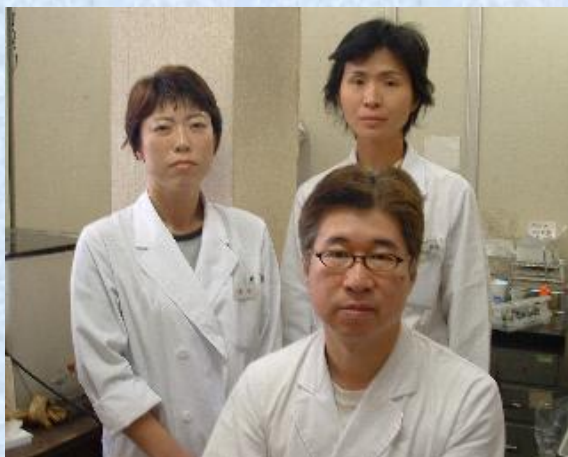


検査科

臨床検査技師(りんしょうけんさぎし)の佐瀬(手前)、和泉(右)そして青木(左)です。

主に、血液、尿、心電図、脳波、動脈硬化等の検査を行っています。

患者さまに少しでも満足していただけるよう、陰ながら、毎日、頑張っています。



今号の特集

気をつけよう！『インフルエンザ』

○インフルエンザと普通のかぜは違うのですか？

普通のかぜ	インフルエンザ
のどの痛み・ 鼻汁・鼻づまり くしゃみ・発熱	突然の高熱（38～39℃以上） 頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状 あわせて普通のかぜ症状

インフルエンザでは、さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを合併することもまれではありません。高齢者や呼吸器・心臓などに慢性の疾患を持つ人は、重症化することも多く、死に至ることもあります。

○インフルエンザにかからないためにはどうすればよいのですか？

- 流行前に予防接種を受けましょう。 予防の基本です。
- インフルエンザが流行してきたら、人混みは避けましょう。
特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲れている人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 外出時にはマスク、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。
- 常日頃からバランスよく栄養をとりましょう。 ● 十分休息をとりましょう。
- 帰宅時にうがい、手洗いをしましょう。 かせの予防と併せてお勧めします。

○それでもインフルエンザにかかってしまったら？

- 単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- 空気が乾燥するとかかりやすくなりますので、部屋の湿度を保ちましょう。
- 水分を十分に補給しましょう（お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので可）。

○インフルエンザの予防接種を受けましょう！

予防接種を受けないでインフルエンザにかかった人の70%から80%の人は、受けていれば、かからずにすむか、かかっても症状が軽くすむことが証明されています。なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで約2週間ほどかかります。流行する前の12月中旬位までに受けましょう。

同居している人、世話をしている人も予防注射を受けるなどの対策をとって、ウイルスを持ち込まないようにしましょう。

～日本医師会ホームページ他参照～

★当院でもインフルエンザ予防接種が受けられます！

毎週、火・水・木・金の診療時間内に行っています（原則予約制）。

※ご予約・ご質問等は受付窓口へ

こんな 委員会 & 研究会 があります

こちらのコーナーでは記念病院にあるいろいろな委員会や研究会の紹介をしていきます。

第1回は、私たち「広報委員会」です。



私たちが広報委員会です

《広報委員会》

私たち館林記念病院・広報委員会は、当院を利用されている皆様、地域の皆様に当院のことをより知っていただくために設置されました。その活動内容は、皆様が今、ご覧になっている広報紙「爽風(そうふう)」の作成、ホームページの公開、さらに院内の掲示物の管理・見直しなどです。

まだ1年目の委員会ですが、今後も皆様の意見・助言をいただき、長く活動を続けていきたいと考えております。(森)

かんたん！お料理レシピ

『パイナップルきんさん』

(5人分) 1人あたり123キロカロリー



＜材 料＞

さつまいも	300g
砂糖	30g
缶詰パイナップル	2枚
パイナップルのシロップ	大さじ3



＜作り方＞

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて2cmの輪切り、またはいちょう切りにして、水にさらし、アクを取る。
- ② 水を切り、鍋に芋を入れ、ひたひたくらいの水を加えてゆでる。軟らかくなったらゆで汁を捨て、熱いうちにつぶす。
- ③ ②に砂糖、パイナップルのシロップを加えて火にかけ、練り、ポツリとなったら広げて冷ます。
- ④ パイナップルを1cm角に切って混ぜ、器に盛り付ける。(栄養科)

Drウチダ写真館

H15.9.21 カルピス工場付近

100年以上の歴史がある東武鉄道の貨物列車が、今年9月に廃止されてしまいました。

貨物列車を牽引する機関車の車庫は館林にあり身近に見られていただけに、いざなくなると一抹の寂しさを感じますね。

(内田)



運動会

スポーツの秋を迎え10月18日、当院でも運動会が開催されました。

万国旗が飾られた室内に紅白の帽子をかぶった選手団が入場し、選手代表Sさんのすばらしい宣誓のあと、『パン食い競争』と『玉入れ』が行われました。



何とか玉を投げ入れようと、車椅子から身を乗り出される方もいて『玉入れ』は大いに盛り上がりました。

3回戦が行われ、結果、2対1で白組が見事に勝利を収めました。

職員は『2人3脚』に参加し、選手の皆様から温かい拍手をいただきました。選手の皆様も職員も、とても楽しいひとときを過ごしました。(相沢)

病院からのお知らせ

ホームページを11月上旬に公開する予定です。内容は、病院紹介を中心としたホームページになっています。まだ作成中の所もありますがご了承下さい。今後、より内容の充実を目指し、更新していきます。皆様もアクセスしてみてください。(岩宗)

<http://www012.upp.so-net.ne.jp/t-kinen/>

編集後記

コスモスの季節も終わり、今年も多々良沼に白鳥が飛んできました。早いもので、年内の広報紙はこれで最後です。葉を落とした木々のように少しお休みをいただき、新春にまたお会いしたいと思います。では、ごきげんよう。

(佐藤)