

インフルエンザの予防と対策

症状

インフルエンザはインフルエンザウィルスによって引き起こされる急性感染症です。大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

症状は38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。実際には症状からは他の病気との区別はつきにくく、37℃ぐらいの方もいます。例年12月～4月に流行しますが、昨年は10月頃より流行した地域がありました。

予防

予防策は流行前のワクチン接種、外出後の手洗い、うがい、適度な湿度の保持（50%以上）、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みや繁華街への外出を控え、マスクの着用などです。

ワクチン接種は遅くとも11月上旬ぐらいまでに受けてください。予防効果が期待できるのは接種して2週間後から5カ月程度までと考えられています。



治療

インフルエンザにかかったかな？と思った時は病院を受診して下さい。発症後（発熱後）約6時間経過してから検査を受けて下さい。早すぎると正確に判定出来ません。

治療は、特効薬に飲み薬、点滴があります。適切な時期（発熱から48時間以内）に治療を開始するとより効果が期待出来ます。ご高齢の方、心臓の悪い方、糖尿病の方、免疫力が低下する病気の方は特に重症化しやすいため注意が必要です。

もしご家族がインフルエンザにかかった時はなるべく接触しないようにして下さい。特効薬の予防投与も可能です（この場合は自費扱いとなります）。

大事なことは、かからない、うつさない（うがい、手洗い、マスクの使用）、ワクチン接種です。

今年もつらい冬を乗り越えましょう！！

副院長 新出



インフルエンザ予防接種のご案内

当院では下記の日程にてインフルエンザの予防接種を行います。予防接種には前もっての予約が必要となります。詳しくは受付までお尋ねください。

予約開始：平成27年 9月24日（木）頃

実施期間：平成27年10月26日（月）から
平成28年 1月9日（土）まで

医事課

《外来診療時間のご案内》

平成27年8月1日現在

午前・・9:00～12:00（土曜日は9:00～11:30）

午後・・2:00～5:30

×・・休診（休診日：日曜日・祝祭日・土曜日午後）

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一	堀越裕一	第1・3・5 堀越 第2・4 新出 ～11:30
	午後	新出 理 3:30～	中村祐介 (呼吸器内科)	新出 理 3:30～	内田 聡	栗原伸公	×
内科2	午前	新出 理 ～11:30	西平崇人 (神経内科)	新出 理 ～11:30	新出 理 ～11:30	×	×
	午後	×		×	×		
消化器内科	午前	別府正幸	×	別府正幸	別府正幸	別府正幸	別府正幸 ～11:30
	午後	別府正幸 3:30～		別府正幸 3:30～		別府正幸 3:30～	×
整形外科	午前	宮澤 洋	宮澤 洋	宮澤 洋	×	宮澤 洋	×
	午後						
皮膚科	午前	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	児嶋紀子	×
	午後	×	×	×	×	×	
外科	午前	渡辺 徹	渡辺 徹	×	渡辺 徹	渡辺 徹	×
	午後						
眼科	午前	中野佳希	×	中野佳希	×	中野佳希	×
	午後	×		×		×	
禁煙	午前	新出 理 ～11:30	×	新出 理 ～11:30	新出 理 ～11:30	×	×
	午後	新出 理 3:30～		新出 理 3:30～	×		

※初診時や、保険証が変わった時は、継続して受診されている場合でも
月初めの受診時は必ず保険証を提出してください。

医事課

あなたの声を聞かせてください ～相談ポストのご案内～

医療相談分科会は、患者さんご本人、ご家族の方から病院に対してのご意見に対応する委員会です。嬉しかったこと、悲しかったこと、良かったこと、悪かったことなど、どのようなことでも気が付いたことがございましたら、ぜひお知らせください。お知らせ頂いたご意見は分科会で検討し、話し合った回答を作成・掲示しています。その一つ一つの声が病院の質の改善や向上につながります。なお、お知らせ頂いた内容については秘密が守られますので、お気軽に投函ください。

ご意見は院内4カ所に設置してある相談ポストへお願いします。ポストの横に相談用の記入用紙も用意しておりますのでご利用ください。

医療相談分科会



1階

正面の回転ドアから入り
右側のカウンター上



2階

一般病棟
220号室付近



2階・3階

エレベーターの前

ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは・・・

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために**移動能力の低下**をきたして、**生活の自立度が下がってしまう状態**をいいます。このような状態のまま、何も対処しないでいると将来的に、介護が必要になったり、寝たきりになってしまう恐れがあります。高齢者だけでなく、早い人では40歳くらいから始まる人もいます。また、ロコモティブシンドロームが引き金となり、メタボリックシンドロームや認知症を合併する恐れもあるため、**予防と改善には早めの対処が必要**とされています。

予防と改善

健康な状態を保つためには、毎日体を動かし、適度な負荷をかけることが大事です。膝や腰が痛いからと体を動かさないでいると、身体機能がますます低下してしまいます。

予防法として関節に強い負荷をかけずに運動をして骨を強くし、筋肉を鍛えることです。個々人の体の状態に合わせて適切な運動を行うようにしましょう。 リハビリテーション科

自宅でできる予防トレーニング

注：トレーニングの方法は他にもいろいろあります。

1. 片脚立ち

※ 左右各1分ずつ×3セット



机に手をつき片方の脚で立ちます。慣れたら支えを指だけにするなど、徐々に支えを減らしていきます。

2. スクワット

※ 5～6回繰り返す×3セット



机に手をつけてゆっくり立つ、座る動作を繰り返します。

トレーニングを続けるヒケツ

翌日に痛みや疲れが残らない程度に、毎日少しずつでも続けることが大事です。“歳だから”とあきらめずに“上手に体を使う”ことが大切です。

館林記念病院 病院理念

「心に残る医療を提供する」

- 基本方針
1. 地域社会に関われた病院
 2. 当院を利用される方に安全・安心を与えられる病院
 3. 常に新しい医療を提供する病院
 4. 当院を利用される方達が気楽に利用しやすい病院
 5. 当院を利用される方が満足を得られる医療を提供する病院
 6. 職員をはじめ当院に関わる人達も満足を得られる病院

