

りっかかいだより そうふう

六花会だより 爽風

第 55 号
2019/1/9
医療法人六花会
館林記念病院
広報委員会

<http://www.rikkakai.jp>

謹賀新年



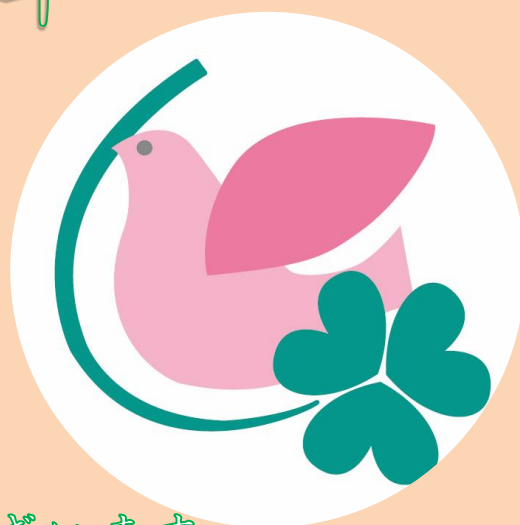
院長 堀越裕一

新年あけましておめでとうございます。

昨年の冬は春夏秋冬が一週間につまってみられて、何を着て良いやら大変でした。

また、世の中全体に、人手不足が顕著^{けんちよ}であり、外国人に大きく門戸^{もんこ}を開くことになりました。介護人材は6万人に上ると予想されています。少子化の影響が強くなり、街の活気がしだいに失われつつあります。

ともかく、平成最後の年になりますので、スタッフ一同、しっかりやるべき事をやろうと想います。皆様の御多幸を祈念致します。



新年あけましておめでとうございます。

昨年はフィギュアスケートの羽生結弦選手がオリンピック2連覇を達成し、サッカーのワールドカップでは日本代表が前評判をくつがえしベスト16に勝ち上がりました。本番で力を出し尽くす姿は美しく感動しました。今年も多くの勇気をもらえるニュースが届くことを期待いたします。



副院長 新出理

当院は医療、介護、リハビリテーションを軸とし地域社会に貢献することを使命と考えています。皆様のご期待に応えられていないところがまだまだ多くあります。我々職員はもっともっと患者様に寄り添い、皆様が命の尊さや生きていることの素晴らしさを実感出来るように努力を続けてまいります。

新しい年号になる2019年が皆様にとって昨年よりも希望に満ち溢れた年となることを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

館林記念病院ランチーム 活動報告



12月9日に城沼陸上競技場で行われました「第36回 たてばやし駅伝大会」に今年も職員が参加しました。大会当日は風も穏やかで参加した3チーム全員、気合十分で臨みました。結果、3チーム全て襷をつなぐことが出来ました。沿道から熱い声援を送ってくださいました皆様、ありがとうございました。

これからも館林記念病院ランチームは健康増進を目的に活動を進めていきます。

インフルエンザの感染を防ぐポイント

「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」、「うつさない」対策を実践しましょう。



ほかの人につさないためには？

～「咳エチケット」でほかの人につさない

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスの潜伏期間があるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気をつけてください。

（１）咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、咳エチケットを心がけましょう。

（２）人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人につさないように、不要不急のときは、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。

インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが、インフルエンザに「かからない」、また、インフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。



インフルエンザから身を守るためには？ ～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ・ 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまのおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

