

湖畔

Vol.5 平成24年10月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井1372

電話：0887-82-0456（代表） FAX：0887-82-0459

 ホームページ <http://juzen-kai.or.jp>


土佐町中島のもくせい
会の方々が素敵な踊りを
沢山披露してくださいま
した。
その合間に、どこから
ともなくおじいさんとお
ばあさんが現れ敬老会に
飛び入り参加。「じゃあ
化粧でもしてきれいにし

インフルエンザ予防接種
早明浦病院ではインフルエン
ザの予防接種が受けられます。
ご希望の方は病院受付まで、
お問い合わせください。
(電話0887-82-0456)
次頁に詳細記事掲載

肺炎球菌ワクチン
土佐町では75歳以上の方に
肺炎球菌ワクチンの接種費用
を全額助成しています。
＜お問い合わせ先＞
土佐町役場住民福祉課健康係
(電話0887-82-0442)



敬老会開催

台風が過ぎ去った青天の秋
の日。平成24年九月一
九日(水) レイクビューさめ
うらにて敬老会が開催されま
した。
二時二五分 司会 通所リハビ
リの山下文恵ケアワーカーの
言葉が始まりました。
まず始めに施設長より利用者
様やご家族様へ、日頃の感謝
と敬老の祝いをさせていただきました。
催し物が始まりました。
まずは川村稔様による「詩吟」
続いて六階入所スタッフによる
「どじょうすくい」と「しばてん
踊り」利用者様の膝までどじ
ょうが逃げだす様子を大爆笑
で見ていました。
引き続き、通所リハビリ利用
者様五名による「きよしのズ
ンドコ節」です。数回しか練
習していないにもかかわらず
、大きく手を動かして竹を鳴
らしてくださいました。

土佐町中島のもくせい
会の方々が素敵な踊りを
沢山披露してくださいま
した。
その合間に、どこから
ともなくおじいさんとお
ばあさんが現れ敬老会に
飛び入り参加。「じゃあ
化粧でもしてきれいにし

職員も一緒に食事をさせて
いただき、最初から最後まで
楽しい時間を過ごしました。
ありがとうございました。
皆様のご健康とご長寿をお
祈りいたします。

「と始まったのが通所リハ
ビリ職員による二人羽織で
した。きれいに化粧をし、う
どんで腹ごしらえした二人
は、軽やかに「麦畑」を踊
って帰っていきました。
田岡次長より、利用者様代
表田岡幸子様へ記念品が贈
られました。
閉会の言葉の後、最後はご
家族の方と一緒に昼食会。
ご用意させていただいたの
は「松花堂弁当」御品書きに
は様々な献立が並んでいま
した。お寿司の中には銀不
老豆が入っていました。こ
の豆は大豊町で生産されて
いる数少ない品種。また、
食される方のご健康とご長
寿を祈願された豆もありま
す。

診療科紹介

早明浦病院の内科は月曜～土曜の毎日診療をしています。
予約の際はご予約をおすすめします。

内科

内科はどんな時にかかる？

内科は発熱や腹痛で最初に患者が受診し、最も適切な医療を受けさせるための診察を行う診療科です。治療は体の内側から治療するための薬物処方を中心に行います。内科にかかるときは、風邪や腹痛、頭痛など軽い病気が多いのですが、病気の原因を的確に判断し、レントゲンやCT撮影で他の診療科で診察が必要と判断した場合に、その専門科に紹介することも重要な役割です。実際、外科にかかる患者さんの多くは内科を通じて紹介されるケースが多く、内科は外科の治療の対象となり得るかどうかの診断業務も兼ねています。

感冒とインフルエンザ

風邪には大きく分けると「感冒（急性上気道炎）」と「インフルエンザ」の二種類があります。風邪と思われる症状が出た時は、まず風邪なのか、それともインフルエンザなのかを見分ける必要があります。

感冒は、くしゃみやせきがでる・鼻水がでる・発熱・のどが痛むなどが主な症状ですが、熱はインフルエンザほどは高くならず、症状も比較的軽いです。

インフルエンザは感冒の症状に加えて、強い症状が全身にでるなど、肺炎を併発して重症化することもありま。できるだけ早期に病院で診察・治療を受けることが大切です。現在は短時間でインフルエンザの判定ができ、抗インフルエンザ薬の開発で、以前より早

風邪の薬について

く回復できるようになりました。薬や抗生物質をむやみに用いると、逆に風邪の回復を遅らせることがあります。

風邪の原因となるウイルスは熱に弱く三八・五度以上の温度で死滅するため、発熱することにより病気を戦う免疫力を自然に発揮しています。そのため、薬で強制的に熱を下げてしまうと、身体の免疫力が発揮されなくなる可能性があるのです。

また、せきや鼻水も、ウイルスを体外に排出する働きがあるため、薬でせきや鼻水を止めることは、ウイルスを体内に留めてしまうことにもなります。

薬は上手に使う、安静を第一に、水分補給とバランスの良い食事を心がけることが大切です。

新

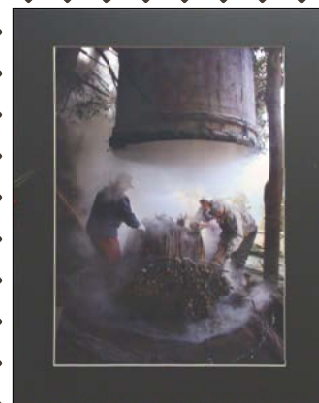
内科医師 北村聡子 医師

（高知医大病院 総合診療部）
今月十三日(土) から、月に一度土曜日の内科の外来診療を担当していただきます。

専門診療科を特定できない方や複数の疾患をお持ちの方などに受診をお勧めします。得意分野は循環器内科です。

今月のさめうらギャラリー

藤原孝一様作品展「風景・人の一瞬の輝き」
土佐町在住の藤原孝一様は高知県交通勤務時代より写真を撮影しています。今回は、人物・風景・祭りなど、人々の暮らしの中から一瞬の輝きをとらえた作品の数々を展示しています。（10月末まで開催）



▲伝統に生きる



▲深山霧情



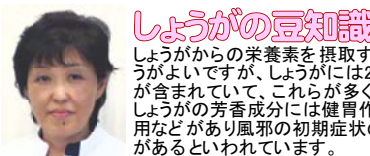
職員紹介

リハビリ助手 伊藤 望
9月18日よりリハビリ科の助手として勤務することになりました。周りの皆様に助けていただく機会が沢山あり、ご迷惑をおかけすることが多々ありますが、一日でも早く業務を覚え、皆様のお役に立てよう頑張ります。同じリハビリ科の先生方、利用者様の笑顔に毎日元気をもらっています。私もそうなれるように日々努力していきますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。

看護師 川村 直喜
10月1日より2F病棟で勤務させていただきます。自宅は土佐山田町ですが、両親の出身が本山町なので地域的に親しみを持っています。肌の色は黒いのですが、もともと色黒なので、少し外に出ただけで黒光りしてしまいます。一日も早く業務に慣れるよう頑張りますので、宜しくお願いします。

薬局助手 川井 優司
10月1日より薬局で働くことになりました。川井優司です。早く業務を覚えて少しでも役に立てるように頑張ります。土佐町内を散歩していることが多いので、見かけたら声を掛けてください。これから、よろしくお願い致します。

- ①米は炊く30分前に洗ってざるに上げ、洗い米にします。昆布は分量の水に1時間ほどつけてだしを取ります。
②新しょうがはあられ切りにし、薄揚げも同じくらいの大きさに切ります。
③炊飯器に洗い米、洗い米と同量の昆布だし、②の具、調味料を入れて炊き、器に盛って細かく刻んだ三つ葉をあしらいます。



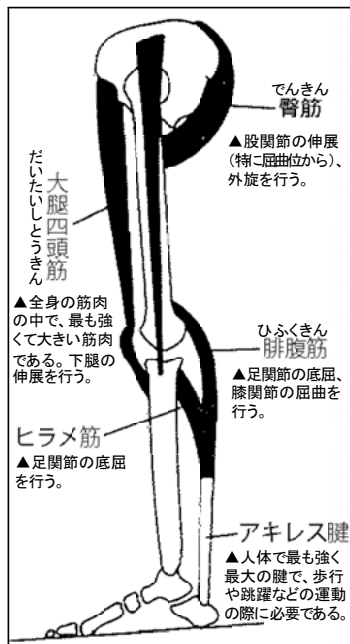
しょうがの豆知識

しょうがの栄養素を摂取することは期待しないほうがよいですが、しょうがには200種類以上の香り成分が含まれていて、これらが多くの機能性を発揮します。しょうがの芳香成分には健胃作用、解毒作用、保温作用などがあり風邪の初期症状の緩和、冷え症の改善があるといわれています。

レシピ 新しょうがご飯

材料4人分
新しょうが 50g
薄揚げ 1枚
米 2カップ
水 2・1/2カップ
昆布8cm角 1枚
みりん 大1/2
しょうゆ 大1・1/2
三つ葉 少々

ひざの痛みをもちた原因として一番多いのが「変形性膝関節症」です。中高年になってひざが痛みだしたら真っ先に疑われるほど、一般的な病気です。ひざはもともと全体重をわずかな部分で支えなければならぬという大きな負担を背負いこんでいます。平地を歩いている時でも体重の約四倍、階段の上り下りには実に約七倍もの力が膝関節に重くのしかかって



▲ひざに関係する筋肉

藤くんのワポイト講座 ひざのはなし①
ひざの痛みをもちた原因として一番多いのが「変形性膝関節症」です。中高年になってひざが痛みだしたら真っ先に疑われるほど、一般的な病気です。ひざはもともと全体重をわずかな部分で支えなければならぬという大きな負担を背負いこんでいます。平地を歩いている時でも体重の約四倍、階段の上り下りには実に約七倍もの力が膝関節に重くのしかかって

いるといわれます。ひざの曲げ伸ばしだけでなく、動作を止める際にストッパーとして働くなど大車輪の活躍をしています。痛みのある生活とつきぱり縁を切るためには、太りすぎの解消やひざの筋肉の強化など、ひざにかかる負担を軽くしてやる生活法が不可欠なのです。次回からは家庭でできる簡単な筋肉強化方法をアドバイスします。

想い出のアルバム

第五回



伊藤 幸彦様 老健入所利用者
昭和四年二月二十九日生 八二歳

父の紹介で東京から疎開し、音楽・理科の教師だった人と結婚したのが、二四〇五歳の頃。自分は美術の教師で同じ中学に勤めておりました。娘一人に恵まれています。二〇代の頃は、油絵と魚釣りが好きで、一時間、一〇匹位のあめごを釣ったこともあり、さしずめ大川の釣吉三平でした。釣りの相棒しずやんとは、よく夜中起きを、宿毛の方まで行きました。普段、高知まで車に乗って行く時は、酔うて：酔うて：それでも、魚釣りに行く時は心がけが違います。どんなに遠くてもヘッチャラでありました。目に入れても痛くない一人娘は、ハワイ在住です。奥さんの事を語る時の照れくさそうな笑顔と、遠く離れた娘への心配と、愛しさ：人柄の良さ溢れるいいお父さんです。



▲ダム湖で釣った大魚



▲自慢の一匹

インフルエンザについて



早明浦病院外来
森岡由香 看護師長

今年もこれから冬に向けてインフルエンザの流行が心配されます。そこで、インフルエンザの予防対策についていま一度確認し、感染の拡大の防止をしていきましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。インフルエンザウイルスは、二〇度以下の低温、二〇%以下の低湿度を好みます。冬は体が乾燥して、のどや粘膜、気管の防御機能も低下するので、インフルエンザが流行します。

風邪に比べて全身に症状が出る病気です。また、伝染性が非常に強く、高齢者や乳幼児、免疫力が低下している人は、重症化しやすいので、特に注意が必要です。

インフルエンザの典型的な症状として、三八度以上の高熱、頭痛、関節痛、のどの痛み、咳、鼻水などがあり、流行の季節は毎年二月～翌三月です。インフルエン

ザは、いったん流行りだすと短期間に多くの人へ感染が広がります。

個人ができる予防対策は？

人ごみはなるべく避けましょう。

バスや電車、施設など閉鎖された空間は、ウイルスを蔓延させないように窓を開けて換気をしてください。

*小まめな手洗いをしましょう！

水と石けんを使って一五秒以上しっかりと洗いましょう。

*小まめなうがいをしましょう！

帰宅時やのどに不快感があるときは、うがいをしましょう。

*人ごみに出るときは、マスクをして、せきエチケットを心がけましょう！

飛沫を防ぐため、せき、くしゃみの際は手やティッシュペーパーなどで口と手を押さえましょう。

インフルエンザにかかったら

早めに医療機関で受診しましょう。抗インフルエンザウイルス薬は、適切な時期（発症から四八時間以内）に服用すると効果が期待できます。安静にし休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

インフルエンザは毎年流行を繰り返します。これはインフルエンザウイルスが様々な型をもっており、さらなる場合によっては変化していくからです。

毎年のインフルエンザの予防接種はその年に流行が予測されている免疫を身体につけて、インフルエンザにかかりづらくしたり、かかったとしても症状を軽くする効果があります。予防接種は、一月中旬ごろまでに受けましょう。

インフルエンザを大流行させないためにも、一人一人が感染予防に心がけましょう。

インフルエンザ予防接種を希望される方へ

インフルエンザの予防接種は、高齢者の発病防止や重症化防止に有効であることが確認されており、接種後は二週間～五カ月間は持続しますが、接種後に副反応が現れることもあるため、気にかかるところとや解らないことは、接種前に医師や看護師に確認し、十分に納得した上で接種を受けてください。また、ご本人の意志の最終確認ができない場合は受けられません。

接種を受けることができない人

- ◆ 予防接種当日三七、五度以上の発熱がある
- ◆ 重篤な急性疾患にかかっている
- ◆ 予防接種の接種液の成分でアナフィラキシー（アレルギー反応）を起こしたことがある
- ◆ 以前に予防接種を受けたとき、二日以内に発熱、発疹、じんましんなどの異常がみられた
- ◆ その他、医師が不適当な状態と判断した場合

レクイエムと動物達の交流

九月二七日、佐野獣医科病院より動物の訪問がありました。

犬や猫を好きな方々に、ふれあいのひと時を楽しんでいただき、「賢いね」「かわいいね」などの感想が聞かれました。



▲動物の訪問を心待ちにされ、安らぎのひと時を過します。