



健康メモ 第45回

インフルエンザの季節です!

血液・免疫科部長 佐藤功

今年もそろそろインフルエンザ流行の季節が近づいてきました。インフルエンザはただのかぜ（感冒）とは違い、全身症状があり、体力がない人は死に至ることもあります。正しい知識を得て、インフルエンザに罹らない様にしましょう。

- 感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染。
- 流行期：12月から3月下旬、通常1月末～2月上旬が流行のピークとなります。地域での流行状況を知ることが重要です。
- 潜伏期間：通常1～3日です。
- 感染期間：発病後3日程度までが特に感染力が強いといわれています。
- 症状：急激な発熱で発症し、38～39℃あるいはそれ以上になることもあります。頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強くなります。咽頭痛、咳などの呼吸器症状も加わります。
- 診断のポイント：地域におけるインフルエンザの流行、上記のような症状の発現、迅速検査等です。
- 治療のポイント：早期に医療施設を受診し、できるだけ早くインフルエンザウィルスに効く薬（タミフル等）を服薬し（十代の子供は使用不可）、安静、適切な対症療法、水分の補給が必要です。
- 予防のポイント：過労を避け、バランスのとれた栄養摂取しましょう。

※ 手洗い、うがい、マスク着用が必要です。
※ 流行前にワクチンの接種をお勧めします。

学校、保育園等は解熱して2日間まで、お休みします。



マスクをしましょう



手を洗いましょう



うがいをしましょう



予防注射をしましょう

当院では11月からインフルエンザワクチンの接種を実施しています。
ご希望の方は、窓口までお申し出ください。

第65回 いきいき健康講座のお知らせ

「たばこと健康」

入場無料!

—あなたはどちらを選びますか—

- 講師 矢内 勝（やないまさる）先生 石巻赤十字病院 呼吸器科部長
- 日時 平成20年1月23日（水）
- 場所 東松島市コミュニティーセンター（2階）
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- 講演 午後6時30分～7時30分

Information

■ 年末年始の診療について

当院の年末年始の診療は、
右記の通りです。
なお、急患は
いつでも対応します。
よろしくお願いします。



年末年始休診日

12月29日（土）	午前診療
30日（日）	休診
31日（月）	休診
1月1日（火）	休診
2日（水）	休診
3日（木）	休診
4日（金）	通常診療

言葉つなぎコーナー

日頃思っていること、感じたことなどを五七五で表してみましょう。
季語などの形式にとらわれることなく、思い浮かんだ言葉をつないでみて下さい。

- 海豊か コロリ太った あさりかな（TT様）
- 宮戸島 指で額縁 絵画展（TT様）



評：風光明媚で豊かな自然に恵まれた宮戸島の情景が浮かんできます。“コロリ太ったあさり”、宮戸島のあさりにぴったりの言葉ですね。“指で額縁絵画展”、これもキレのある面白い言葉ですね。粋のある句の世界を詠んでおります。（国際医療福祉大学 梅内拓生教授）

職員紹介 第73回

鎌田桂子（かまたけいこ） 《介護員》



- 趣味 ゴルフ
- 好きな食べ物 これからの季節は鍋がいいですね。
- 最近ハマっている事 ネットオークションと、
デジカメプリント・・・で、記憶を記録へ→何でも撮っています。

こんにちは。南病棟に勤務している鎌田です。未経験で介護の仕事を始め、平成18年に入社し、もう、一年が経ちました。患者様に常に笑顔が向けられる様、努めています。まだまだ未熟者ですが、よろしくお願いします。