



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

インフルエンザの流行が 気になる季節となりました



内科医 戸上 秀一

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

A型のウイルスは、少しずつ変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。これが季節性インフルエンザです。新型インフルエンザとして出現したウイルスも季節的な流行を繰り返すようになってきました。

インフルエンザと普通のかぜの違いは？

高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。しかし発熱がほとんどない方もおられます。のどの痛み、鼻汁、咳、あるいは胃腸症状など普通の風邪と同じような症状も見られます。子供さんでは、まれに急性脳症を、また高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎を起すなど重症になることがあります。

インフルエンザに

かからないようにするには？

ワクチンの接種が有効と言われています。また、手洗い、うがいは付着したウイルスを物理的に除去するために有効です。流行期にはなるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザの治療方法は？

安静、十分な睡眠、そして脱水症状がおこらないように水分補給をすることが治療の基本です。抗インフルエンザウイルス薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑え病気の期間を短くすることができます。インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が出現して48時間以内に服用しないと薬の効果が現れにくくなります。熱が高い場合は解熱薬、細菌の二次感染が疑われる場合には抗菌薬を使うこともあります。

薬で熱が下がっても、ウイルスがすぐになくなるわけではありません。熱が下がったあとも、薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。

インフルエンザの 予防接種 始めました

接種期間

12月31日まで



ご予約

来院時でも
お電話でも可能です。

※金額や接種回数、
注意事項などのお問い合わせは、
0967-32-0881 まで
お電話下さい。

医療法人社団 坂梨会
基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療を

発行

医療法人社団
坂梨会 広報課

11月号 Contents

- ◆ インフルエンザについて ◆ お菓子祭り in 阿蘇
- ◆ これからの災害に備えて
- ◆ リハビリテーション特集 ◆ 茶寿苑通信
- ◆ 老健 ◆ KKT就職セミナー ◆ 栄養科だより
- ◆ 診療日程

第1回 お菓子祭り in 阿蘇

9月10日に、阿蘇では初めての『お菓子まつり』が、当会愛ライブ内牧・みずあさぎで開催されました。和洋菓子販売・教室、ケーキカフェ、お茶席、くまモンショーなど盛りだくさんの内容で約3000人の方が来場され、大盛況のイベントとなりました。



お菓子教室

和菓子の実演販売

大盛況の会場

これからの災害に備えて

福井大学大学院災害看護専門看護師教育課程の学生2名の方が、8月より2か月間当院にて実習を行いました。専門看護師の実習受入れは初めてであり、どのように対応するか不安もありましたが、それぞれが自分の課題を着実に実践しており問題なく終わりました。

今後は実習で学んだことを再度検証し、これからの災害時に生かしてほしいと思います。



坂梨会リハビリテーション特集③(小児特集)

リハビリ外来部門では、リハビリスタッフ(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)が、小児(乳幼児から18才まで)に対し、運動・手の機能感覚・言語などの発達を促進するためのリハビリテーションを実施しております。

理学療法

運動や遊びを通じて、運動発達の促進や身体の動かし方等の苦しさ、歩き等に対して、アプローチを行います。

作業療法

遊びを中心とした活動を用いて運動や手の機能(お箸や鉛筆、はさみなど道具の操作)、日常生活活動などの発達を促していきます。

言語聴覚療法

言葉の遅れや学習・発音・飲み込みに対してのアプローチを行っています。

当院では、リハビリスタッフが随時お子様の発達相談を行っております。

気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。(無料です)

例
発達が遅れている(首が座らない・お座りができない・言葉が遅れているなど)・発音がおかしい・着替えや食事など身の回りのことが一人で出来ない・運動が極端に苦手・手先が不器用・集中力がない・友達と上手に遊べない・極端に怖がる等

阿蘇温泉病院 言語聴覚療法科 担当 桑野 0967320881



茶寿苑通信

茶寿苑 秋祭り&敬老会

九月二十八日に茶寿苑開設以来、初の試みとして、秋祭り(第一部)と敬老会(第二部)を同日開催しました。

秋祭りのフードコーナーには、綿菓子やたこ焼き等を来店し、多くの入居者が並ばれ、笑顔がたくさんの大盛況でした。ゲームコーナーでは、童心に戻ったかのように、射的やボールビンゴなどを楽しまれ、いつもと違った皆さんの表情がみられました。

そして、毎年恒例の敬老会では、TJIEの合唱に始まり入居者の方や来賓で来られていた役員の方々の方々の飛び入り参加もあったカラオケ大会などがあり、賑やかで楽しい敬老会となりました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、名残惜しむ声がかかる中、最後にサプライズとして、花火を打ち上げると、小さな打ち上げ花火と共に皆さんの歓声が夜空へと消えていきました。

入居者の皆さんには満足した笑顔が見られ、次回を期待する声もあり、大成功となりました。



愛・ライフ内牧 外出支援（棟外散歩）を実施

愛・ライフ内牧の入所棟利用者様は、日頃外出する機会が少ない為、10月10日から1か月、外出支援（棟外散歩）を実施しました。



台風の影響で、晴れた日の短い時間ではありましたが、「気持ちいい。また、行きたい」「楽しくて良かった。」などのたくさん意見がありました。散歩途中では、阿蘇図書館祭りが開催されており、綿菓子を取り、「外で食べる綿菓子はおいしい。」と笑顔で食べておられました。



愛・ライフ内牧では、年間を通して様々な季節行事があり、今後も利用者様に喜んで頂けるようなイベントを少しでも多く開催していきたいと思っております。

就職説明会に参加して

9月3日、くまもと県民交流館パレアホールにて「KK T第12回医療業界就職説明会」が開催され、当院も参加しました。県内の18病院がブースを設け、看護師・介護福祉士・薬剤師・社会福祉士など様々な職種の資格取得を目指す学生約200名が参加しました。当ブースへの訪問人数は34名で、みなさん真剣な眼差しで、スタッフの説明を聞いていました。今後も『いい人材』の確保のために積極的に取り組んで参ります。次回は、3月24日に出席する予定です。



はじめます



阿蘇健康管理センター
室長 野尻 史子

栄養科だより

お菓子や加工食品に含まれるトランス脂肪酸って何？

トランス脂肪酸は、不飽和脂肪酸に分類される脂肪酸の一種です。特徴は、酸化や加熱に対して安定していて、サクとした食感を出したり、常温で固形のため、扱いやすいということです。そのため、加工食品やファストフードを中心とした外食産業で広く利用されてきました。

●トランス脂肪酸は体にどのような影響がある？

摂り過ぎると、LDLコレステロール値（いわゆる悪玉コレステロール）を上げて、HDLコレステロール値（いわゆる善玉コレステロール）を下げる働きがあり、心疾患のリスクを増加させることが分かっています。

●どんな食品に含まれている？

マーガリン、ショートニング（パンやお菓子に使われる固形油脂）、市販の菓子パンやパイ、ドーナッツ、チョコレート菓子、フライドポテト、カレーうどんなどの加工食品。ただ、これらの加工食品がすべてトランス脂肪酸を高濃度に含むものではありません。最近では、トランス脂肪酸の含有量が従来よりも少ない食品が販売されています。



加工食品、同じ銘柄のものばかりを極端に摂りすぎないように注意し、バラエティに富んだ食材を選択することがトランス脂肪酸の摂り過ぎ予防につながります。脂質そのものの摂取量を、日々気をつけることが大切です。



阿蘇温泉病院

外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00

診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・
当日の詳細な
お問い合わせは
**0967
(32)**
0881まで
遠慮なくお電話
下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	萩原	岩下	萩原	岩下	萩原	重盛	萩原	重盛 (1600～)	横山	西本	戸上	重盛
	戸上		戸上		岩下	一安 (～1500)	岩下	奥野 (900～)	重盛		一安 (930～)	一安 (～1500)
	横山		西本 (1000～)		一安 (930～)		奥野 (900～)	奥野 (～1600)	重盛		堤(第2)	堤(第2)
腎・泌尿器科 受付 10:00～12:00	下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療 センター又は 熊本医師	
透析センター	西本	下村	西本	下村	下村		西本	下村	西本	下村	熊本医療センター 又は熊本医師	
産婦人科・妊婦健診 【更年期/不妊/思春期/腫瘍】 受付 8:30～12:00/14:00～17:00	荒尾	片渕(女性) 受付 13:00～17:00	荒尾		田島 婦人科・不妊 受付 9:30～12:00 手術	休診	荒尾	荒尾	荒尾		荒尾 (第3・5)	
皮膚科(完全予約制) 8:30～17:30	北	北	北				北	北	北 830～12:30	美容外来	北	北 830～12:30
内視鏡検査			横山		横山		小田(外来)				横山	
緩和ケア相談・麻酔科 診療 9:30～12:00			坂梨		坂梨						坂梨	
小児科	松本	松本			松本						松本	
アレルギー科	松本	松本			松本						松本	
整形外科									熊本機能病院 受付 9:00～12:00 14:00～15:00 19:00～21:00	西日本病院(第2・5診療 受付 9:00～12:00 14:00～16:00)	熊本総合病院 10:00～12:30 14:00～16:00	
耳鼻咽喉科 (11月4日・11日・18日)												
歯科	鮫田誠也	森永	森永		森永		鮫田慎也	鮫田慎也	鮫田慎也			
眼科(次回12月9日)												黄
阿蘇健康管理センター	岩下		重盛		坂梨		奥野		戸上	戸上	横山	

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院

アレルギーク

アレルギーク・気管支喘息
などアレルギーク疾患でお困りの方

月曜・水曜・土曜 午前:9時～12時 午後:2時～5時