

# インフルエンザに負けない



※「そとがき」  
外輪山を意味する古い言葉です。

## ◎インフルエンザに感染しないためには？

### 1 感染経路（飛沫感染・接触感染）を防ぐ！

- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

### 2 予防接種を受ける

### 3 免疫力を高める

・免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段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。

## ◎インフルエンザに感染してしまったら？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。

・発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

・お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐにお近くの医療機関を受診しましょう。

・汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。  
・咳エチケット。せきやくしゃみの飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

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

## 2月号 Contents

- ◆ インフルエンザに負けない
- ◆ くまもとアートポリスシンポジウム
- ◆ 腰痛予防 ◆ リハビリ特集
- ◆ 茶寿苑通信 ◆ 栄養課だより
- ◆ 診療日程

## 重症化のサイン

### お子さんでは

- 痙攣したり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

### 大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



くまもとアートポリスシンポジウム

くまもとアートポリス建築展2017のシンポジウムに下村院長がシンポジストとして参加  
平成29年12月10日に開催されたこのシンポジウムは、熊本地震からの復旧・復興のために「災害に負けない熊本」「熊本地震からのすまいの再建」などがテーマとなっており、多くの方が参加されました。

下村院長は、シンポジストとして、平成24年の『熊本広域大水害』や平成28年の『熊本地震』における当院の被災状況とその対応状況を説明しました。

医療法人社団坂梨会では、くまもとアートポリス建築展2017の協賛事業である「阿蘇内牧温泉みんなの家」を、老健施設 愛・ライフ内牧に併設しており、災害時に地域の方々の避難所として活用できるようにしています。

この「みんなの家」では、昨年9月に『くまもとお菓子祭りin阿蘇』を開催しており、災害時だけでなく、普段から地域の方々にも活用していただける建物になっていること、このシンポジウムで行いました。

その後、災害に対する事前の備えや防災のあり方について参加者の意見交換が行われ、意義深いシンポジウムとなりました。



# 「シツツ！」腰痛予防！

日常生活において、年齢に関係なく、常に頭を悩ませるのが「腰痛」。快適な生活を送るためにも、腰痛予防をし、腰への負担が軽くなるよう心がけましょう。

## 腰痛の「要因」と「対策」

① 動作要因：重量物や人の抱え上げや、不自然な姿勢など

作業中は適度な休憩を入れる・両ヒザを伸ばしたまま抱え上げない：など、体の使い方を工夫しましょう。

② 環境要因：腰部の振動や、低い位置での作業など

中腰姿勢での作業・暗い場所での作業は控える等の転倒予防の配慮：など、作業環境の改善をしましょう。

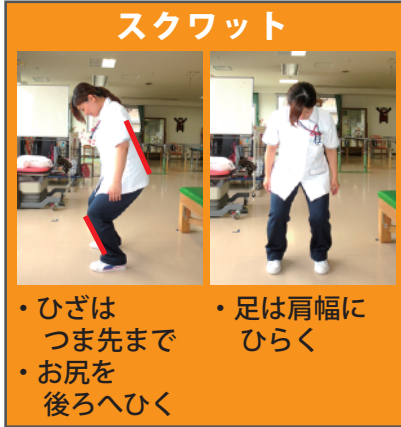
③ 個人的要因：年齢・性別・体格・筋力など

腰痛予防・改善エクササイズをしましょう。腰痛予防に重要なのは、「しなやかな体（柔軟性）」です。



立ってできるストレッチ

左右3回ずつ程度



スクワット

- ・ひざはつま先まで
- ・お尻を後ろへひく
- ・足は肩幅にひろく

10回ずつ程度

注意点：何かにつかまって、痛みのない範囲で！

## ④ 心理・社会的要因

### 予防のポイント

- ・椎間板にストレスをかけないように、体の使い方を工夫しましょう。
- ・腰痛になりにくい体作りをしましょう。
- ・しなやかな体と体幹筋力の獲得が重要です。



## 坂梨会リハビリテーション特集⑤(短時間リハ)

### 短時間通所リハビリテーションのご紹介

介護保険をお持ちの方を対象に、桃花水（四階）にて、リハビリテーションを実施しております。月々土の午前と午後に分かれており、送迎サービス付きです。身体機能だけでなく、認知機能も考慮した運動プログラムを二時間半提供します。

### サービスの特徴

小人数（定員十名）の利用者に対しリハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が身体状況に合わせたプログラムを提供します。お好きな曜日や時間を選択した利用が可能です。



### こんな方にオススメです

一日中は居れないけど、リハビリだけしたい

家で出来る運動を教えてください

認知症予防に運動したい

腰や膝などの痛みを軽くしたい



少人数のところにいきたい

阿蘇温泉病院  
短時間通所  
リハビリテーション  
0967320881

短時間通所リハビリテーションの送迎対応は、【阿蘇市・南小国町・小国町・産山村】の地域としておりますが、対応地域は変更する場合がありますので、ご利用の際にはご相談下さい。

提供時間：9:30～12:00 / 13:30～16:00 (月曜～土曜)

ここでしかできない仕事があります

## 看護師大募集

募集職種：看護師・准看護師・介護士(未経験者可)  
詳しい内容のお問い合わせは、コチラまで↓↓↓  
0967-32-0881 (担当:人事課 村上)



# 茶寿苑通信 『初詣』

今年、五日に初詣を予定していましたが、その日はとても寒さ厳しく、外は一面銀世界となっており、年始めの行事である初詣は見送る事になりました。

しかし、来る日も来る日も寒さは厳しく、全国的に大寒波となり、今年、もう初詣は断念かと思われましたが、小正月である十五日に決定しました。

当日は、晴天に恵まれ気温も上がり、初詣日和となり、皆さん阿蘇神社に復興・健康・家内安全などそれぞれ祈願をされました。



参拝の後は、古閑の滝へ向かいました。車窓から望む古閑の滝は、雄滝と雌滝からなり、水量の少ない滝ですが、冬季になるとその姿を一変させ豪壮な氷瀑と氷の芸術となり、特に落差八十メートルの全てが凍結する雄滝は圧巻でした。



## A型？B型？

インフルエンザが流行っています  
今年はA型・B型同時です！

基本は同じ予防から  
マスク  
手洗いうがい  
ワクチン  
人混みをさける

しっかり休む  
バランス良い食事  
適度な温度  
いまはダイエットはわすれろ！

ちょっと変かな？  
と思ったら  
まずは病院へ♡

阿蘇健康管理センター  
室長 野尻 史子

## 栄養科だより 『寒さに負けない食事をしよう』

### ◆冬を元気に乗り切るための栄養素

- ◎ビタミンA(人参・ピーマン・パプリカ・かぼちゃなど)  
鼻や喉の粘膜を強くし免疫力を高めウイルスや細菌の侵入を防ぎます。
- ◎ビタミンC(みかん・いちご・大根・白菜・じゃが芋・さつまいもなど)  
ストレスをやっつけるホルモンの合成や、血管を若々しくしてくれます。
- ◎ビタミンE(鮭・カレイ・ツナ缶・かぼちゃ・ニラ・アーモンドなど)  
赤血球を柔軟にして細い血管を通りやすくするので栄養素が行きわたる働きをしてくれます。また冷え症などを防ぎます。

- ◎タンパク質(鶏ささみ・マグロ赤身・豚ヒレ肉・卵・大豆製品など)  
体を作る大切な栄養素で、不足すると体力が低下し風邪を引きやすくなってしまう。

- ◎食物繊維・水溶性食物繊維(こんにやくや海藻類に多く含まれる)  
脂溶性食物繊維(蓮根、大根などの根菜類、色々な豆類)  
食物繊維は腸のお掃除をしてくれるので免疫力が高まります  
健康のため冬のサラダは温野菜にして食べると体が冷えませんよ。

### ◆冬を元気に乗り切るための食材

- ◎発酵食品(味噌・納豆・漬物)やニラ、ニンニク、ねぎ、生姜などを体を温め免疫力を上げてくれます。

### ◎免疫力を高める身近な食材

- ・大根(消化酵素が豊富、大根おろしがおすすめ)
- ・長いも(ぬめりのムチンはタンパク質の分解を助ける。千切りもおすすめ)
- ・ヨーグルト(乳酸菌は便秘の解消に役立ちます。バナナ(食物繊維)やりんご(抗酸化作用がアップ)を加えるとより効果的。)
- ・納豆(強い抗酸化力をもったイソフラボンが含まれている。  
カルシウムが骨に沈着するのを助け骨を丈夫にします。)
- ・梅干し(クエン酸が代謝を助け疲労回復、元気な体を維持します。)

# 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 (~1600)	重盛		一安 (930~)	一安 (~1500)
	横山		西本 (1000~)		一安 (930~)		奥野 (900~)		下村		堤 (第2・4)	堤 (第2・4)
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/原春期/腫瘍】 受付 8:30~12:00/14:00~17:00	荒尾	片淵(女性) 受付 13:00~17:00	荒尾		田島 休診 婦人科・不妊 受付 9:30~12:00 手術		荒尾		荒尾		荒尾 (第1・2)	
皮膚科(完全予約制) 8:30~17:00	北	北	北				北		北 美容外来 8:30~12:00		北 8:30~12:30	
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
アレルギー科			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	西日本病院(第2) 受付 9:00~12:00   14:00~16:00		
耳鼻咽喉科 (1月13日・20日・27日)											熊本総合病院 受付 7:30~12:00   13:30~15:30	
歯科	鮫田誠也		森永		森永		鮫田慎也		鮫田慎也		鮫田慎也	
阿蘇健康管理センター	岩下		重盛		坂梨		奥野		戸上	戸上	横山	

1月より  
診療日が  
変わりました



◎未経験者、大歓迎  
◎年齢や勤務時間など、相談受けます  
◇仕事内容：入院患者さんの身の回りのお世話

# 大募集 介護福祉士 ケアワーカー



詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881 (担当：人事課 村上)