



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

夏から秋の子どもの感染症

小児科・アレルギー科 松本 知明

この時期の感染症は冬と異なり、腸管ウイルスやアデノウイルス、RSウイルスが原因となります。腸管ウイルス感染症ではヘルパンギーナが流行っています。発熱とともに口の奥に水疱、それが破れた潰瘍が見られます。食べ物や飲物がここを通る時、痛がりますので、食べたり飲んだりしなくなります。手足口病も同じ腸管ウイルスです。手足に水疱ができ、口の中にもできます。水ぼうそうに似ていますのでよく間違えます。腸管ウイルスでは症状が治まってもウイルスは1ヶ月くらい排泄されます。ほかの子に移さないために、衣服の洗濯、トイレ清掃に次亜塩素酸液（ハイター、ブリーチ）を用います。アデノウイルス感染症はプール熱、咽頭結膜熱とも呼ばれ、高熱が出やすく、咽頭だけでなく結膜も赤くなります。腸管で増えるタイプもあり、重い胃腸炎を起こします。アデノウイルス感染症では、症状が消えた後、2日間は保育園、学校を休むよう法律で決まっています。

これらのウイルスにアルコールは効きません。石けんでよく手を洗う事が予防となります。最近ではRSウイルス感染症も多いようです。これにかかると、「ゼーゼー、ヒューヒュー」といった喘息に似た呼吸をし、呼吸回数が多くなります。特に1歳未満では息苦しさがひどくなり、入院することもあります。このウイルスにはアルコール消毒が有効です。

三大夏風邪の症状



医療法人社団 阿蘇会
あなたの健康が大好きです

発行
医療法人社団 阿蘇会 広報課

8月号 Contents

- ◆子どもの感染症について◆コロナ感染予防
- ◆わくわく健康教室
- ◆TQC運営メンバー紹介
- ◆職員のコラム第5話
- ◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆診療日程

コロナ感染防止に努めましょう

5月8日に新型コロナウイルス感染症が2類から5類へ移行しましたが、感染者は増加傾向にあります。もう一度感染対策に努めましょう。

正しい手指消毒剤の使い方をご存じですか？

ただ手指消毒剤を手につけただけでは不十分です。WHOのガイドラインでは「手指衛生の全工程時間：20〜30秒」、CDCのガイドラインでも「10〜15秒間擦り合わせた後、手が乾いた感じであれば、塗布量が不十分」とあります。

【ポンプはしっかりと押し切るまで1プッシュ！15秒以上すりこめないようなら追加します】

消毒剤は噴霧式なら、指先を曲げて爪に消毒液がかかるように受けるのがよいとされています。また擦りこみ方によっても消毒の効果に違いが出るといわれており、①手の平 ②指先・指の背 ③手の甲 ④指の間 ⑤親指 ⑥両手首の順に、乾くまで擦りこみます。指先を中心に付けて、正しい手順でまんべんなく擦りこみましょう。

正しい手指消毒をマスターして、感染予防に努めましょう。



手指の消毒をしてからお入りください

わくわく健康教室

8月 産婦人科医・歯科医・看護師・リハビリスタッフ・
歯科衛生士の講座があります

無料0円

医療スタッフの健康講座

月2回程度開催

阿蘇温泉病院敷地内施設で開催

お問合せ：☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

詳しくはこちら⇒



健康わくわく健康教室スケジュール

8月

- 8/8(火) 1.「高齢期女性の身体と心のケア」
講師:産婦人科 荒尾慎治医師
2.「意識したい3つのポイント！
骨盤底筋運動・むくみのケア」
講師:看護師・リハビリスタッフ
- 8/23(水) 1.「お口の健康は、からだの健康」
講師:歯科 豊福土文医師
2.「今日から始める口と歯の手入れのコツ」
講師:歯科衛生士

無料
0円

9月

- 9/13(水) 1.「血管にもっと関心を！(高血圧症と脳卒中)」
講師:脳神経外科 河内正人医師
2.「血管のしなやかさは実年齢？
血管年齢・長谷川式検査」
講師:検査技師
- 9/25(月) 1.「高齢者のからだ～骨の貯金？～」
講師:病院長 消化器内科 横山芳樹医師
2.「いきいき体操」
講師:放射線技師・リハビリスタッフ

無料
0円

10月

- 10/11(水) 1.「日常の「これ」を変える！肩こり・腰痛」
講師:リハビリスタッフ
2.「華麗にリハビリ」
講師:リハビリスタッフ
- 10/30(月) 1.「体中“かゆい”のは？
高齢者のかゆみとアレルギー」
講師:アレルギー科 松本知明医師
2.「ゆっくり、のんびり音の調べ」
担当:坂梨会音楽クラブ

無料
0円

医療法人社団坂梨会
わくわく健康教室

○場 所…コミュニティセンターわくわく
(阿蘇温泉病院敷地内)

○開催日…月に2回程度

○時 間…13:30～15:00

○定 員…20名

○受講料…無料

○必需品…動きやすい服装

40歳以上を対象にした健康教室です。専門的な知識をもつ医療スタッフが、あなたの健康へのアドバイスを送ります。

【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かいます。

【申込み方法】直接お電話にてお申し込みください。

【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881

※第1回健康教室の様子



TQC活動成果発表会

今年度、TQC活動の運営につきまして、左記のメンバーでスタート致します。TQC運営チームを発足して3年目を迎え、より良い医療・介護のサービス提供ができる成果発表になるようにしていきたいです。

TQC運営チームメンバー紹介

- | | | |
|-------|--------|-------|
| リーダー | 総務課 | 佐藤 和宏 |
| 看護師部 | 橋本 誠 | |
| 看護部 | 下村 美智子 | |
| リハビリ | 緑 幸博 | |
| 栄養科 | 藤川 美咲 | |
| サポート役 | | |
| 職員指導部 | 藤田 チヅル | |

職員の
5話

甲子園

熊本県は東海大星翔高校が5年ぶり3回目の甲子園の切符を手にした。甲子園は大阪というイメージがありますが、実は兵庫県西宮市にあります。今年からマスクなし、鳴り物の応援が解禁になり、8月6日から甲子園で白熱した熱戦が繰り広げられます。東海大星翔高校の健闘を祈ります。



我が家のような心地よさを…

医療法人社団 坂梨会
住宅型有料老人ホーム

ご利用できる対象者が拡がりました!

みずあさぎ

要支援
1-2

要介護
1-5

病院が隣接、万が一の時もスムーズな連携
隣接病院の管理栄養士が考案したバランス良い食事
電動ベッド・車いす・テレビなど無償貸出
源泉掛け流し天然温泉

入居者
募集中



お問い合わせ先 0967-32-1523

茶寿苑通信 『七夕飾り』『ミニコンサート』

茶寿苑では毎年恒例の七夕の飾り付けをしました。七夕は節供・節目の一つで『星祭り』とも言われ、葉竹に願い事を書いた短冊を飾ることが一般的で、江戸時代頃から始まった日本独特の年中行事として定着したと伝えられています。入居者の方々がしたためた短冊には『お手繋いでみな暮らそ からすが見てるかな』『頑張ろう良きも悪きも歩いた道だから』『逢いたいなはるか彼方の新星に』と毎日の生活や人生百年時代を見据えた思いが込められていました。

七月十三日『ミニコンサート』を開催しました。入居者のお嫁様でピアノ演奏・独唱者（アメリカ在住）とチェロ演奏者（久留米市在住）のお二人が、心に染みる音色と歌声で観衆を魅了しました。最後には参加者全員で、『みかんの花咲く丘』『見上げてごらん夜の星を』などの懐かしの五曲を合唱しました。コロナ禍でなかなか声を出して歌うことがない中で昔を思い出して歌い、感動のあまり涙を流される方々もいらっしゃいました。今後も入居者の皆様が喜ばれる催し物を開催して参ります。



通所リハビリテーション

動く
楽しむ
癒す
味わう

ご利用などに関するお問い合わせは
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧
0967・32・5511

新型コロナウイルス感染対策をしっかりと行い元気に実施中です

食中毒について

食中毒は一年中いつでも起こります。ウイルス性の食中毒が多い冬に対して、気温と湿度が高くなる夏は細菌が増殖しやすく、細菌性の食中毒が多くなります。食中毒予防のためには食材の管理や調理法に注意することが大切です。

① 細菌を付けない

食べ物に細菌を付けないことが大切です。手にはたくさん細菌がついているので、調理前や食事の前には、よく手を洗いましょう。肉や魚を切るのに使った包丁やまな板はその都度よく洗いましょ。

② 菌を増やさない

細菌は高温多湿になると増殖しますが、温度が10℃以下だと増殖活動が抑えられます。買ってきた食材は、なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょ。冷凍した食品を解凍する場合は、冷蔵庫内で低温解凍するか、電子レンジを使い急速解凍するようにしましょ。

③ 菌をやっつける

細菌の多くは、75℃で1分間以上加熱すれば死滅します。肉や魚は中心部まで75℃以上になるよう、しっかりと加熱します。冷蔵庫で保管しておいた料理を食べるときも、夏場は再度加熱するようにしましょ。

代表的な食中毒菌

- ・カンピロバクター・肉類に付いている。特に鶏肉に多い。
- ・黄色ブドウ球菌・調理前の手洗いが不十分だったり切り傷のある手でおにぎりを握ったりするなどで、食品に感染して増殖する場合がある。
- ・サルモネラ菌・・・主に卵や鶏肉が感染源。
- ・ウェルシュ菌・・・主に肉に付いていて、熱に強く、酸素に弱い芽胞と呼ばれる殻を作って温度が100度でも1時間以上の加熱に耐えることができる。

食中毒予防の3原則

- 細菌を付けない (清潔、洗浄)
- 細菌を増やさない (迅速、冷却)
- 細菌をやっつける (加熱、殺菌)