

なじょだね



当院マスコット
キャラクター



平成 30 年 1 月 25 日発行

新潟県立松代病院

十日町市松代 3592-2

Tel: 025-597-2100

Web: <http://www.matsudai-hp.com>

Mail: matsudai.hospital@pref.niigata.lg.jp

松代病院広報委員会

インフルエンザ Q&A と治療・予防のポイント

内科医師 大平 俊介

松代・松之山地域では、毎年ちょうど今ごろからインフルエンザの流行期に入ります。まだかかっていないという方も油断はできません。そこで、インフルエンザについて日ごろ患者さんからいただく疑問にお答えしながら、あらためて、治療や予防についてお知らせしたいと思います。

Q、インフルエンザワクチンを接種したのに、インフルエンザにかかることはありますか？

A、インフルエンザワクチンを接種しても、インフルエンザにかかることがあります。

完全な予防効果はありませんが、発症率を下げたり、重症化を防いだりする効果があります。特に高齢の方、肺や心臓、腎臓の病気がある方、糖尿病や免疫が低下している方は、重症化しやすいのでワクチン接種が推奨されます。病院職員や老人ホームなどでも、院内や施設内での流行を防ぐため、ワクチン接種を行っています。

Q、ワクチンの効果はすぐに出ますか？

A、ワクチンの効果が出るまでにおおよそ 2 週間程度かかります。

十日町・松代・松之山地域では 12 月下旬から 1 月ごろに流行するため、12 月中旬までの接種が良いとされています。

■インフルエンザの症状や治療薬について

インフルエンザは 1～3 日程度の潜伏期間を経て発症します。発熱や筋肉痛、関節痛、頭痛、全身倦怠感などが現れ、通常は 1 週間程度で良くなります。タミフルに代表されるインフルエンザの治療薬は、発症から 48 時間以内であれば、発熱を 1～2 日ほど短縮したり、鼻や喉からのウイルスの排出を減らしたりする効果があるとされています。



■インフルエンザを防ぐポイント

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳によるしぶきによる「飛沫感染」が主な経路です。



親族や地域の集まりやイベントなど、人が多く集まる場所では感染が広がりやすく、特に注意が必要です。

くしゃみや咳がある人はマスクをしましょう。マスクをしていない時は、ハンカチやティッシュ、腕や手のひらなどで口や鼻を覆うようにします。手のひらで受けたら、しっかり手洗いしてください。



また、うがい、手洗に加え、十分な栄養と睡眠をとるようにします。

部屋の湿度も大切です。エアコンを使うとどうしても部屋は乾燥しがちです。喉の粘膜が乾燥すると風邪やインフルエンザにかかりやすくなりますので、しっかり加湿するよう心がけてください。

かく言う私も、寝不足だったり乾燥した部屋で寝てしまったりして、かかることがあります。医者の不養生にならないよう、心がけたいと思います。



■インフルエンザを防ぐポイントまとめ

- ・うがい、手洗いが基本
- ・くしゃみや咳がある時にはマスク着用
- ・十分な栄養と休養、睡眠
- ・部屋の湿度を保つ(50～60%程度)
- ・人混みでの感染に注意

ご家庭に小さい子供や妊婦、高齢者がいる場合には特に注意してください。

とびっくす

当院で開催したイベントや、病院のとりくみを紹介します！

①『地域医療を考えるシンポジウム』を開催しました。

11月18日に、『みんなで取り組む地域医療づくり』をテーマに、恒例行事となったシンポジウムを開催しました。会場のふるさと会館には100名近い参加者が集まりました。

基調講演では鈴木和夫院長（地元出身、この春着任）による『松代病院の使命と現状』に関する報告と併せ、昨秋に逝去され、当院はじめ松代松之山地域の医療に力を尽くされた**室岡寛先生**をしのび、室岡先生が生前撮影し当院に残された写真の数々を紹介しながら、改めて感謝の意を表しました。



鈴木院長



パネルディスカッションでは、地域の保健医療福祉を担う 5 名のシンポジストから、松代病院との連携強化に関することなど多くの提言をいただきました。また、5 年以上ボランティアで食育の日に郷土料理を提供いただいている『県立松代病院を応援し隊』の方に感謝状をお渡ししました。



“応援し隊”のかたがた



原 津川病院長

特別講演は、県立津川病院の原院長から『阿賀野地域の住民参加型医療の取り組み』について沢山のスライドと共に紹介していただきました。

今後も、アンケートなどで皆さんからいただいたご意見を活かしながら、地域の医療を共に考え取り組む活動として、続けていきたいと思っています。

②防災訓練を行いました。

松代病院では年 2 回防災訓練を行っています。10 月 27 日に実施した第 2 回目の様子を、写真でご紹介します。

避難訓練の様子(患者役は職員)



消火器を使った消火訓練



煙体験の様子



③ 今年も健康教室を開催しています。

松代病院では、毎年、その年の話題や日ごろの健康管理に役立つ情報を提供する『健康教室』を開催しています。今年は2回行いました。まず8月18日には『脳卒中・脳梗塞と予防法』をテーマに、医師の講話、理学療法士による生活習慣病予防に役立つ運動、管理栄養士による食事のポイントを紹介しました。



また、11月24日には『インフルエンザ』をテーマに開催しました。



次回は3月に開催する予定です。詳しくは、2月の回覧などでご案内します。

『ロ・マン24 in まっだい』に参戦しました。

9月30日から10月1日に行われた、24時間走りぬく過酷なレース、“ロ・マン24 in まっだい”に『浜海ベアーズ』として参加しました。

天気にも恵まれ、無事、104周(221.5 km)を完走することができました。

