

かきつばた

Vol.85

2019年12月

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
令和元年12月1日発行



インフルエンザを 良く知ろう

野村 秀樹

もう間もなくインフルエンザの流行期に入ります。今回はインフルエンザについてのお話です。

【インフルエンザとは】

普通の風邪と同じようにウイルスが原因ですが、普通の風邪と異なり1日程度の短期間で38℃以上の発熱や倦怠感など全身症状が強く表れるのが特徴です。若い人では自然に完治しますが、高齢者（特に要介護など虚弱な高齢者）では肺炎を引き起こして重症化や死亡することもある病気で、また、きわめて稀ですが子供で脳症を引き起こすことがあります。

【インフルエンザの予防法】

① ワクチン接種：発症予防と重症化予防の効果があります。インフルエンザワクチンを接種したのに、かかったと言われることが良くあります。残念ながらこれは一面の真実です。シーズンにより差がありますが、有効率60%程度との報告があります。つまり、ワクチンを接種

せずにインフルエンザにかかった人が百人いたとすると、もしワクチンを接種していたらその内60名程度は発症せずに済んだろうと言うことです。逆に言うとワクチンを接種しても残りの40名はインフルエンザにかかるということになります。一方で、虚弱な高齢者の死亡に対しては80%以上といった優れた抑止効果があります（ワクチンを接種していれば八割以上の人が死を避けられる）。

このような理由で65歳以上の高齢者は定期接種として行政の助成があります。また、これらの方と日常的に接する介護者なども接種した方が良いです。

接種する場合は12月中旬までに接種するようにしましょう。

② 手洗い：うがい：インフルエンザに限らず、感染症の予防には手洗いとうがいが大切です。ウイルスが付いた手で自分の口や鼻を触ることが感染の可能性を増やすためです。また、うがいは水道水のみで十分効果があります。

③ 適度な湿度の維持：空気が乾燥すると感染しやすくなります。加湿器等を使って50～60%程度の湿度を保ちましょう。

④ その他：十分な休養をとる、不要な人混みへの外出を避けるなども大切です。

【インフルエンザにかかったら】

抗インフルエンザ薬を使わなくとも多くの方は2～3日の高熱期をへて自然に治癒します。その間、脱水予防が

最も重要となります。お茶でもスープでも良いので（市販のイオン水でなくても良い）、水分をたくさんとりましょう。医師から処方された解熱剤を使うことは構いませんが、これは一時的に熱を下げてくれるだけでウイルスを殺しているわけではありません。

発病 48時間以内ならば抗インフルエンザ薬を使用すると発熱期間を1日前後短くすることができます。抗インフルエンザ薬は内服・吸入・点滴があり、1日（1回）で済むものから5日間使用するものなど様々あります。効果にすぐ違いがあるわけではないので、吸入がうまくできるかどうかなどその人の状態に合わせたものを処方してもらいましょう。

【このような場合はすぐに医療機関へ】

- ・水分も十分摂れなくなった
- ・意識がおかしい或いは急に走り出すなど妙な行動をする
- ・呼吸が苦しい

等の場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

**みんなで予防
インフルエンザ**

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、手で口と鼻をおおひましょう。
マメゾウくん

手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。
コマメちゃん

厚生労働省

インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ

バコーン製薬株式会社 新型コロナウイルス感染症対策本部

2019年 新人紹介

今年入職した職員です。



医事課

鈴木真喜

以前は自動車関連の会社に勤務していましたが、人と接する事が好きなので心機一転この診療所で日々いろんな人たちと接する仕事を選び転職しました。間もなく入社から一年になるうとしていますが新しく覚えることがいっぱい毎日大変です。でも素敵な先輩たち、気さくに声をかけてくれる患者さんに囲まれてとても充実した毎日です。休日は時間を作って趣味のウォーキングや料理を作ったりしながら過ごしています。まだまだ未熟な私ですが気楽に声をかけて頂けると嬉しいです。



言語聴覚士

尾川真菜

4月よりあいち診療所野並通所リハビリテーションと外来で勤務させていただいています。機能の向上だけでなく、「自分で出来ることは自分です」という意識を持ってもらうこと・自信を付けてもらうことを目標とし、リハビリを行っています。外来では主に小児の言語の発達や発音の訓練を行っており、成人のことは飲み込みに関する訓練も行っています。ご本人やご家族が望む事を叶えられるような支援や、在宅生活を続けていくためのサポートができるよう頑張っていきますので、これからも宜しく願い致します。



のなみ訪問看護ステーション

長谷部ひろみ

のなみ訪問看護ステーションの事務スタッフとして、今年の6月からあいち診療会の仲間入りさせて頂きました。ステーションの事務スタッフは日頃、利用者様やご家族の方とお会いする機会はほとんどありません。でも、皆様にお会いしている訪問スタッフの後方支援として、間接的ではありますが、皆様のお力に少しでもなれたらなと思っています。正確で円滑な事務作業、明るくホッとできるような職場づくりを目指して頑張ります。

送迎担当

(通所リハビリテーション
・わいわい倶楽部)



後藤松平

「頑張りますので、宜しくお願いします。」



渡邊隆彦

「交通事故に気を付けて、頑張ります。」

イベント紹介

『消火訓練行いました!』



訓練用消火器の取り扱い説明をして一気に放水!!



皆さん上手です



最後は職員が一気に消火!!!

野並
デイケア

『デイケア、秋の日常』



対局中お邪魔しました



洗い物もあつという間♪



編み物準備中

『ハロウィン🎃』



憩いの
学校

パーティーでは…

かわいいでしょ♡



パンプキンムースづくり



お化けからお菓子をもらったよ♪



仮装してお散歩にでかけました

管理栄養士よりお便り



「糖尿病とサルコペニア」

インスリンは、血糖コントロールに加えアミノ酸を筋肉に送り込む働きもしています。しかし糖尿病になると先述の事ができなくなり、筋肉量が減りやすく「糖尿病の人はサルコペニアになりやすい」とわれています。糖尿病やサルコペニアの予防・改善のために、十分な野菜とたんぱく質のある食事と運動が重要な役割を果たします。体を動かすのが億劫な時期ですが、1日30分の散歩や活動を続けましょう。寒くなっていますので食事や運動で体を温め、かぜも予防しましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 /畑	野村	野村 (もの忘れ) /畑	野村	第1,3,5週 岡崎 第2,4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で9時まで診療いたします)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎		岡崎	
午後						

診療時間 月水 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

おさらい(前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調に
変化があり相談したい場合

895-6637

までお電話下さい。

発熱・下痢の時は...

来院前にお電話下さい。待ち時間が少
なく診察できるように致します。

895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いた
だけないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。
朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:
30と12:30の2便です。利用の無い
月はお金は頂きません。
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)

予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります) 予約した
時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致し
ます。

編集後記【インフルエンザ】 近藤真理子

今年の秋は短かったなという印象があります。
急に冷え込んで寒暖差が激しく体調を崩された方もいらっしゃるでしょう。
今年は早くからインフルエンザ感染のニュースも聞かれましたね。
私ごとですがこの春インフルエンザにかかってしまいました。
私は風邪をひかないという根拠のない自信に加え予防接種をし、うがい、手洗い等を行っているので大丈夫と思っていたのにまさかの罹患でした。(「鬼のかく乱」?)
インフルエンザは予防接種をうっても、感染してしまうことがあるとのこと。
重症化しなかったのは予防接種のおかげかもしれません。
今年もうがい、手洗い、部屋の加湿などできることはして予防に努めたいと思います。
何よりも大切なのは体力、体調だそうです。
皆様も、過労、寝不足、暴飲、暴食などを避けてこの冬をインフルエンザと無縁で乗り切りましょう。