

# ぎのやんライフ

GINOWAN LIFE



## 秋号

### Vol. 08

2016年11月

ご自由にお持ち帰り下さい





# トピック

## ～インフルエンザ予防～



11月も後半に入り、朝夕だいぶ冷え込むようになってきました。インフルエンザは例年11月～3月頃まで流行します。昨年度(2015/2016シーズン)も12月中旬頃から増え始め、翌2月中旬にはピークに達していました。2016年6週(2月第2週)の患者数は、約3,000人(50.81人/定点)でこの時期はA型が多数を占めていました。A型の減少に伴い、総数も減少し、3月中旬以降から7月にかけてB型が主となっていました。

今年度(2016/2017シーズン)は昨年度より早く、第37週(9/12～9/18)よりインフルエンザ患者が増えてきています。9月中旬より毎週増加傾向にあり、第42週(10/17～10/23)の沖縄県全体の定点あたりの報告数は10.03人(※)で、A型が多数を占めており、那覇市保健所管内及び中部、南部保健所管内では注意報も発令され、学級閉鎖になる学校も出てきています(※定点あたりの報告数とは、県内58ヶ所の定点医療機関から報告された患者数を報告医療機関で割った値です)。全国の定点あたりの報告数は0.37人であり、沖縄県は全国平均と比較してずばぬけて高い値となっています。

インフルエンザ蔓延防止のためには、うつらない、うつさないことが大事になってきます。インフルエンザの感染経路は飛沫感染(感染した人が咳やくしゃみをすることで飛んだウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまう)、接触感染(感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後にドアノブやスイッチ等を触れて、そこを別の人が触れて更にその手で鼻や口に触れることによって感染する)です。インフルエンザ予防のため、手洗いとうがいをする習慣をつけ、咳をしている人にはなるべく近づかないようにしましょう。予防接種もこれまで副作用の既往がない方は、早めに受けるようにした方がよいでしょう。

またインフルエンザにかかった際は筋肉痛、全身倦怠感に加え、急に38℃以上の高熱が出ることも多いですが、微熱や症状が軽く済む方もいます。症状は風邪と同じで、喉の痛みや、咳、痰、鼻水などの症状がみられます。インフルエンザに感染すると潜伏期間が1日～3日あり、その後発症します。風邪症状がある際はできるだけ外出を控え、咳、くしゃみのある時はマスクをつけるようにしましょう。急な高熱や全身症状、または微熱の場合でも最近インフルエンザの方と接触した等心当たりのある方は、医療機関を受診するようにしましょう。

現在医療機関で多く行われているインフルエンザ簡易キットによる検査は、鼻の奥や喉の奥を細い綿棒で拭き、そこにウイルスがいるかどうかを判定するもので、約10分で結果が出ます。ただしインフルエンザ発症12時間以内の場合、体内のインフルエンザウイルスの数が多くないため、正しく判断することが難しい場合があります。軽症であれば、発症後12～24時間経過してから日中かかりつけ医等の医療機関を受診した方がよいでしょう。またインフルエンザ治療に関しては、吸入薬または内服薬を用いることが多いのですが、どちらも原則症状発現から48時間(2日)以内に投与を開始することとなっていますので注意しましょう(48時間経過後に投与を開始した患者における有効性を裏付けるデータがないため)。

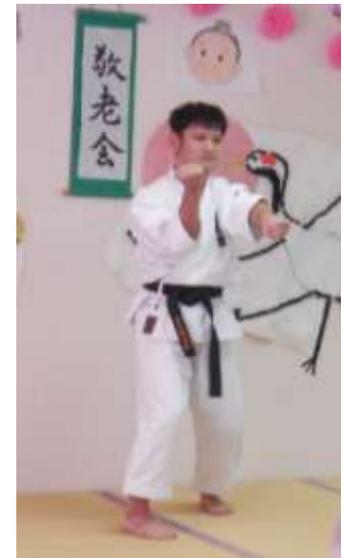
最後に救急病院に患者が集中すると、待ち時間が長くなり待っている間に症状が悪化したり、緊急を要する患者への対応が遅れてしまう危険があります。軽症の場合はできるだけ日中にかかりつけ医を受診するようにしましょう。ただし、特に高齢者の方は対応が遅いと重症化し、命に関わることもあります。意識障害・意味不明な行動、呼吸が速い、顔色が悪いなどの重症化の予兆がでた場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

内科 渡慶次 香代利

# 敬老会

通所リハビリテーションぎのわんでは、年間行事として敬老会・忘年会・新年会を企画しています。毎年、スタッフだけでなく、利用者様やボランティアの方々を含め、出し物も盛りだくさんとなっています。年長者への敬意と感謝を示す良い機会です。今年も歌や踊り、笑いあいの楽しい敬老会となりました。

## ちゃ〜がんじゅ〜☆



## きのこを食べよう



真夏の暑さも次第に落ち着き、最近はずっかり秋めいてきました。今回は秋を代表する食材ともいえるきのこについてお話しします。

きのこにはしいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、きくらげ等と様々な種類がありますが、すべてのきのこ類に共通して食物繊維含有量が多いという特徴があります。食物繊維には便通の改善だけでなく、高血圧の改善や体内の余分なコレステロールを分解する働きもあります。

また、干しいたけやきくらげ等の乾燥したきのこには、多くのビタミンDが含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進し、骨や歯を丈夫にする働きがあります。

きのこは栄養科も高くカロリーも低く、またガンの予防にも効果が期待されている食材でもあるので、ぜひ積極的に食べてほしいです。



医療法人 緑水会  
**宜野湾記念病院**  
 外来医表

お問い合わせ  
 893-2101代  
 診察時間  
 午前：8:30～12:00  
 午後：14:00～18:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	南 浩伸	渡慶次 香代利	渡慶次 香代利	渡慶次 香代利	南 浩伸	渡慶次 香代利
		中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (9:00～11:30)	湧上 聖	湧上 聖	池宮城 秀一 -循環器- (9:00～12:00)	渡慶次 香代利	
			中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (9:00～11:30)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (9:00～11:30)	湧上 聖	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- 再診のみ (9:00～11:30)	
			石田 明夫 -腎臓・高血圧-				
	午後	長崎 明利	湧上 聖	渡慶次 香代利	南 浩伸	南 浩伸	/
		當間 裕一郎 -循環器- (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (14:00～17:00)	國場 司 -糖尿病- (14:00～17:00)	湧上 聖 -禁煙外来- 予約制 (14:00～15:00)	
			湧上 聖 (17:00～18:00)	宮平 良尚 -心療内科- ※予約制 (14:00～16:30)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- (14:00～17:00)		

※心療内科は予約制で第二・第四に診療を行っております。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	許田 盛之	山城 敬光	許田 盛之	山城 敬光		輪番 (許田・山城)
	午後	山城 敬光		山城 敬光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学二外科) (14:00～17:30)	/

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30～12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		/

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	午後					崎原 尚子	

理事長 **末永 英文**                      院長 **湧上 聖**

診療科目 / 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科・心療内科

専門外来 / 糖尿病外来・禁煙外来・生活習慣病外来

検査 / 経胸膈無呼吸症候群・ABI検査・マンモグラフィ  
 骨密度検査・ホルター心電図・超音波検査

〒901-2211 宜野湾市宜野湾3丁目3番13号  
 TEL (098) 893-2101代 FAX (098) 892-8863  
 mail info@ginowan-kinen.or.jp  
 @ http://www.ginowan-kinen.or.jp

宜野湾記念病院

検索