

## インフルエンザ予防接種のご案内

今年度も当院においてインフルエンザワクチンの予防接種を受けることができます。今年度は従来の季節性インフルエンザ株と新型インフルエンザ株が混合されたインフルエンザHAワクチン(3価ワクチン)の接種ができるようになりました。高齢者の方についてはこのワクチンの接種が原則となります。

13歳以上の方に対しては、1回接種とし、13歳未満の方に対しては、1週間から4週間(4週間おくことが望ましい)の間隔をおいて2回接種します。なお、13歳以上の方で、著しく免疫反応が抑制されている方は、医師の判断により2回接種が可能です。

- 予約受付開始日 平成22年10月1日(金)
- 接種開始日 平成22年10月18日(月)

対象者	受診科	接種日・予約の有無	受付時間
中学生まで	小児科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 月曜日 (予約制)</li> <li>・ 水曜日 (予約制)</li> <li>・ 金曜日 (予約制)</li> </ul>	月 15:30~16:30 水 13:00~14:30 〃 15:30~16:30 金 13:00~14:30
高校生以上	内科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 火~金曜日 (かかりつけの方・予約なし) かかりつけの方は主治医とご相談ください。</li> <li>・ 火、木曜日 (初診の方・予約制)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8:30~12:00</li> <li>・ 15:00~16:00</li> </ul>

接種料金 (消費税等を含む)			
対象者	1回目	2回目 (1回目を当院で接種)	2回目 (1回目を他院で接種)
65歳以上	1,080円	2,550円	3,600円
60~64歳の身体障害者手帳1級程度の障害を有する方	1,080円	2,550円	3,600円
64歳以下	3,600円	2,550円	3,600円
生活保護世帯の方(医療依頼書の病院への提示が必要です。)	無料	無料	無料
市民税非課税世帯の方 (費用免除証明書の病院への提示が必要です。)	無料	無料	無料

# インフルエンザの季節になりました！

主任看護師 藤永聡

## 1、今年のインフルエンザワクチンって…？

先日、厚労省は今シーズン(2010年/2011年)のインフルエンザワクチン株を決定しました。2010/2011シーズンのインフルエンザワクチンは、昨シーズンに猛威をふるった新型インフルエンザ(A/H1N1)と季節性インフルエンザに対応する混合ワクチンです。昨年度と違って優先接種対象者は設けていません。また、十分な数のワクチンが確保されています。

今シーズンのインフルエンザワクチンには1本のワクチンに

- (1) 新型インフルエンザ (A/H1N1) 株
- (2) 季節性A香港型 (A/H3N2) 株
- (3) 季節性B型 株

の3種類の抗原が含まれている3価ワクチンとなっています。



## 2、インフルエンザの症状は？

インフルエンザは 40 度前後の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者の方や乳幼児などは命にかかわることもあります。

さらにインフルエンザは、急速に流行する特徴があります。健康な人もインフルエンザにかかると本人が苦しい思いをするだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因にもなります。インフルエンザは、非常に身近に存在していますので、インフルエンザにかからないように予防をすることが大変重要です。

## 3、予防するためには？

■ 日常的な予防として、

- ① 栄養と休養を必ず取ること
- ② 人ごみを避ける
- ③ 適度な温度・湿度を保つ(インフルエンザウイルスは、低温・乾燥が大好き)
- ④ 外出後は、手洗い・うがいを必ずする。
- ⑤ 外出中は、マスクをする。(高齢者・子供・慢性疾患の方は、お勧めします)



■ ワクチンによる予防

日常的な予防に加え、インフルエンザにかからないようにするためには、ワクチン接種が、最も確実な予防方法です。インフルエンザワクチンを接種して、「感染しない・感染させない」ことが大切です。

## 4、咳が出たら『咳エチケット』忘れずに！

### 咳エチケット

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします

## 5、正しい手の洗い方



1 流水で洗浄する部分をぬらしします。



2 薬用石けんまたは手洗いう消毒薬（スクラブ剤）を手掌にとります。



3 手のひらを洗います。



4 手のひらで手の甲を包むように洗います。反対も同様に。



5 指の間もよく洗います。



6 指までよく洗います。



7 親指の周囲もよく洗います。



8 指先、爪もよく洗います。



9 手首もよく洗います。



10 流水で洗い流します。



11 ペーパータオル等で拭きます。\*

\* 訪問宅のタオルではなく、ペーパータオル、自分が持参した個人用タオル、もしくは個人用ハンカチで拭きます。1日に何件か訪問する場合、タオル・ハンカチが汚染されないよう注意しましょう。

## No.9 漢方薬にも好ましくない作用はあるの？

なぜ、好ましくない作用がでてしまうのでしょうか？

◎薬の選び方が不適切な場合に、出ることがあります。

漢方薬は一人ひとりの体格および体質、症状、病気の種類および時期(かかりかけ、重いとき、治りかけなど)などに合わせて、個人差を重視した薬を選び分けています。ですから、患者さんに合った薬が選べない場合には、好ましくない作用が出ることがあります。



このようなことを避けて適切な漢方薬を選ぶために、漢方の診察はていねいに時間をかけ、たくさんの質問をして、一人ひとりの情報を的確に把握する必要があります。時間のかかることもありますが、自分からも症状などを詳しく説明するようにしましょう。

◎生薬成分の中には、人によって好ましくない作用を示すものがあります。

たとえば、麻黄という生薬を含む漢方薬をのむと動悸や息切れが出たり、甘草という生薬を含む漢方薬をのむと、むくんだり、筋肉にうまく力が入らなかったりする患者さんがいます。もしもこういう症状が出た場合は、速やかに医師や薬剤師に相談してください。



◎薬のみ合わせによっても、出ることがあります。

漢方薬とそのほかの薬とのみ合わせによって、好ましくない作用が出ることがあります。また、生薬の中から有効成分を取り出して作られた新薬と漢方薬を併用しますと、効果が強く出てしまうこともあります。



いずれにしても、あなたが漢方薬以外にのんでいる薬があれば、病院からもらう薬、市販薬にかかわらず、必ず医師や薬剤師に伝えてください。

株式会社ツムラより 薬剤科長 殖木雅文

# 「2010 ピンクリボンin大寧寺」が開催されます！

看護部長 上田幸子

ピンクリボン運動は1980年代にアメリカで始まりました。乳がんで若くして亡くなった女性の母親が、残された家族と一緒にピンクリボンを作ったのが最初と言われています。「乳がんで命を落とさないように」という女性たちへのメッセージと「同じ悲劇を繰り返したくない」という母の思いが込められています。ピンクリボン運動とは乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える運動です。胸元にピンク色のリボンをつけることでセルフチェックや定期検診をうながし、乳がんに対する意識を高めるのが目的です。



昨年度より大寧寺でピンクリボンイベントを開催しておりますが、今年度は、**11月12日(金曜日)**、**11月13日(土曜日)**に行われます。

## 11月12日

18時から大寧寺と紅葉をライトアップします。

## 11月13日

①**がん相談**(治療・症状・栄養・費用など)について専門職が対応します。②医療福祉に関する職種の交流会では、医師やケアマネ・訪問看護師が交流会をおこないます。

③**自己検診体験コーナー**では、「検診乳がんモデル」や「搜索野菜モデル」に触って、自己検診の大切さを体験します。

④**大寧寺本堂コンサート**(13:20~20:30)では、滝坂神楽舞、みすゞ保育園、野ばらの会、俵山子ども歌舞伎、金子みすゞ顕彰会と合唱団、がん体験発表、グループ長門、新宅由貴子さん、楽楽団の皆さんが出演されます。

⑤**ながとの味のコーナー**では、長門で活動するグループが出店します。秋の味覚で元気いっぱいになってください。

また、**アンケート**(アンケート用紙は最寄りの役場や公民館、お店などにおいてあります)を記入して、11月13日13:30~20:25までにイベント会場にご持参された方は**先着300名様に楽しいグッズをプレゼント**します。募金も役場や公民館などでおこなっていますので協力をお願いします。参加の仕方はそれぞれですが、「ピンクリボン」について知って、楽しんで、心と体を癒して頂きたいと考えます。**どなたでも参加**できます。たくさんの参加をお待ちしています。







## よい眠りでよい明日を！

秋の夜長、よい眠りにつくには、寝る時間だけでなく、1日の生活全体を整えることが大切です。できることから、始めてみてはいかがでしょうか？

### 朝

★ **太陽の光を浴びる**：太陽の光が目に入ると、体内時計が調整され、1日がスタートします。

早起きしたい場合は、いつもより早く太陽の光を浴びましょう。夜勤などで、起きる時間を遅くしたい場合は、遮光カーテンなどで光を遮る。



★ **朝ごはんを食べる**：朝食は、内臓の体内時計を動かし、1日のリズムを整えます。



決まった時間に朝ごはんを。

### 昼

★ **昼寝でリフレッシュ**：午後1時～3時は眠気が強まる時間。30分以内で昼寝を。

午後3時以降の昼寝や、30分以上の昼寝は、夜の眠りを妨げるので、避ける。

★ **体を動かす**：夕方に30分程度、ウォーキングなどの運動をすると、眠りが深くなります。



#### “ウォーキングマップ”をご存じですか？

各地区のウォーキングコースが名所等とともに紹介されています。長門市でいただくことができます。また、「山口県健康づくりセンター」のサイトからも、県内外のウォーキングコース等を知ることができます。

### 夜

★ **夕食をなるべく早めに済ませる**：寝る前に夕食をとると、寝ている間に消化することになり、眠りが浅くなります。夕食が遅くなる時は、量を少なめに。

★ **ぬるめのお風呂で緊張をほぐす**：ぬるめのお風呂にゆっくり浸かると、心身の緊張がほぐれるといわれます。熱いお風呂は、体がほてり眠りにくくなるので、寝る前1～2時間は避ける。

★ **香りでリラックス**：好きな香りや、鎮静効果が高い香り（ラベンダーやカモミール）のオイルやアロマスプレーを使うのもおすすめ。

#### ●寝る直前に避けたいもの●

お酒・タバコ・カフェインの入った飲み物（緑茶、コーヒーなど）・大きな音・明るい照明・テレビやパソコン、携帯などの明るい画面

## 食欲の秋を健康的にすごそう



栄養科長 榊田真由美

猛暑だった今年の夏も終わりを告げ、朝晩はすっかり涼しくなり秋がやってきました。食欲の秋です。おいしいものがたくさん実る季節です。秋になるとどうして食欲が増すのかというと、冬の寒さに備えてしっかり食べ、エネルギーを蓄えようとする自然の摂理なのです。とはいうものの、勢いにまかせて食欲に走れば、体重アップで健康面を心配される方が多いのではないのでしょうか。今回は健康的に食欲の秋を楽しむコツを紹介いたします。



まず、何でもゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。食べ物を一気に胃に詰め込むと、食べ物のエネルギーを体脂肪としてため込みがちになります。また、ゆっくりとよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎになるのを防ぐことができます。一口ごとに20回以上良く噛み、ゆっくり食べる方法がお勧めです。そのためには食品の選び方も重要になります。あまり噛まなくても飲み込みやすいやわらかいものばかりを食べるのではなく、噛むのに時間のかかる繊維の多い野菜やきのこ類(秋が旬のものが多いですね)を取り入れたメニューにしましょう。これらの食品はエネルギーの低いものが多いので体重コントロールにはお勧めの食品です。

なんといっても食べ物をおいしいと感じるには空腹であることが必要です。秋は運動の秋、スポーツの秋でもあります。しっかりと体を動かし、心地よい空腹感を感じた後に旬のおいしいものをいただくようにし、食欲の秋を楽しみましょう。

## 「おいでませ！山口国体・山口大会」花いっぱい運動

現在、当院では「おいでませ！山口国体・山口大会」の開催に向けて、県民総参加の「花いっぱい運動」に参加しています。正面玄関と売店横で鮮やかな赤色の「サルビア」とさわやかな青色の「ブルーサルビア」が育てられています。どうぞご覧になってください。



花言葉：「サルビア」「ブルーサルビア」…燃える思い

## 看護補助者を募集します

准看護学校に通われている学生さんやヘルパー2級免許を持たれている方でアルバイトを短時間希望される方を募集します。

お問合せ先 総務課 岡村 電話0837-22-2220

### 全科休診日のご案内

2日(土)  
3日(日)  
9日(土)  
10日(日)  
11日(月) 体育の日 休日当番  
16日(土)  
17日(日)  
23日(土)  
24日(日)  
30日(土)  
31日(日) 休日当番



### 休診・代診のご案内

【整形外科】 1日(金) 宮崎医師  
【小児科】 4日(月) 原田医師→代診  
6日(水) 原田医師→代診  
7日(木) 原田医師→代診 (9:30~)  
【内科】 7日(木) 原田医師  
8日(金) 原田医師  
13日(水) 胡麻田医師  
15日(金) 胡麻田医師  
20日(水) 中林医師  
【耳鼻咽喉科】 7日(木) 吉田医師※終日休診  
8日(金) 吉田医師※午後診療は有ります

### 耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来  
火曜日(14:00~16:00)  
第2, 4週…[アリス補聴器センター]  
金曜日(14:00~16:00)  
第1, 3, 5週…[九州リオン]  
初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時  
にご相談ください。



### 小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)  
受付13:00~14:30  
実施13:30~  
1ヶ月…月曜日  
4ヶ月…火曜日  
7ヶ月…第1・第3木曜日  
※7か月検診は5月から第4木曜日も行います。  
○予防接種(水、金曜日)  
受付13:00~14:30  
実施14:00~  
要予約…ツベルクリン、BCG、おたふくかぜ、  
水ぼうそう、Hibワクチン  
予約不要…三種混合、麻疹、風疹  
○心臓外来(要予約)  
第2木曜日13:30~ 対象:心疾患全般  
○発達外来(要予約)  
月曜日15:00~16:30  
対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。  
○慢性疾患外来(要予約)  
火曜日15:00~16:30  
金曜日15:00~16:00  
対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波  
異常などの神経性疾患、その他腎疾患など。

### 産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)  
火、金曜日13:30~16:00  
内容:母乳育児相談を行います。  
(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)  
○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)  
第3水曜日13:30~16:00  
内容:お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの  
扱い方、病棟・分娩室の見学など。

外来診療担当医表

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	森田 高生	森田 高生	胡麻田 学	原田 誉子	森田 高生
	②	胡麻田 学	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	胡麻田 学
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	水永 裕子	原田 唯成	水永 裕子	山口 裕樹	原田 誉子
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	原田 元	青木 宜治	青木 宜治
	②	原田 元	岡 桃子	岡(第1.3.5週) 青木(第2.4週)	原田 元	岡 桃子
外科	①	久我 貴之	久我 貴之	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	岡 一斉	岡 一斉	藤井 雅和	山下 晃正
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	かなおか 金岡 源浩			西嶋 淳
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	田邊 学	谷口 憲	大 学	服部 守志
眼科		木村 和博				
耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平 (第2、4週のみ)	吉田 周平
	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	津田 潤子		福田裕次郎
胃内視鏡		三谷 伸之	水永 裕子	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	胡麻田 学	平塚 淳史	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	水永 裕子	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

**耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)**

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。