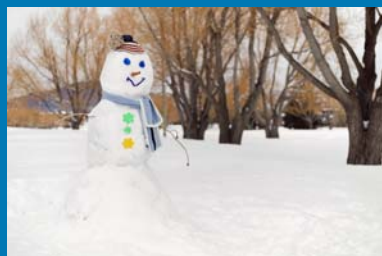




しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成26年 1月
第15巻 冬号



医療法人社団 島谷病院, 〒721-0955, 福山市新涯町2-5-8, 電話 084-953-5511

ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>

メール shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp

← ホームページアドレスが変更になりました。
ご確認ください。

新年のご挨拶

理事長 島谷 英明



明けましておめでとうございます。今年も「しまたに健康倶楽部にお付き合い下さりますようお願いいたします。

さてこれまで地域密着型医療の一環として院内外開催の健康教室・新涯町盆踊り大会ならびにふれあいフェスタ等を通じ、地域の皆様とのお付き合いを深めてまいりましたが、本年は更に事業を展開し、4月にサービス付き高齢者住宅およびデイサービスを開設し、地域の皆様にご提供させて頂く計画を立てております。

今年も当院をよろしくお願いいたします。

冬号 トピックス

- 1 新年のごあいさつ
- 2 インフルエンザにご用心
- 3 新しい和食!? 「乳」和食(にゅうわしょく)
- 4 すこやか倶楽部の
ご案内



インフルエンザにご用心

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと“風邪”(普通感冒)とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“風邪”(普通感冒)はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは**急に38~40度の高熱**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、これらの激しい症状は通常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、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。



インフルエンザが流行したら

日本ではインフルエンザは12~3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。そんな中、インフルエンザが流行した場合の対策として、

人込みや繁華街への外出を控える

外出時にはマスクを使用

室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

④ **うがい、手洗い**の励行 以上の対策を行いましょう!

咳エチケット!

咳・くしゃみの際はティッシュなどで 口を鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m以上離れましょう!

「インフルエンザかな?」と思ったら早目の受診を!

『インフルエンザかな?』と思ったら、**早めに医師の診断を受ける**ようにしましょう。インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬の効果は、**早ければ早いほど効果的**です。高熱で苦しくなるまで病院に行かず、ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱が出てしまうと、長期間、寝込むことになってしまいうおそれがあります。

体調を整えて抵抗力をつけ、**手洗い・うがい、咳エチケット**で**インフルエンザが流行する寒い季節を乗り越えましょう!**



重要ポイント

- 急激な発症(症状がなく急に高熱になって気付く)
- 38℃以上の発熱/悪寒



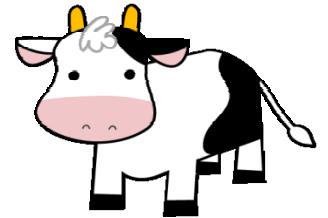
要注意ポイント

- 体のふしぶしが痛い
- 体がだるい
- 頭痛、咳、のどが痛い、鼻汁

新しい和食! ? 「乳」和食(にゅうわしょく) 管理栄養士 平野 聡

忘年会、お正月、新年会とつい食べ過ぎてしまう季節が過ぎました。生活習慣病の多くは食事管理が非常に重要です。

厚生労働省発表の「平成 22 年 国民生活基礎調査の概況」によれば男女ともに通院原因のトップは、高血圧症です。自覚症状はありませんが脳卒中や心筋梗塞などの引き金になる恐れがあり、早めの対応が重要です。高血圧症の代表的な食事療法といえば、よく聞くのが『減塩』ですよね。一般的な減塩食の指導は「**だしの旨味を利用して減塩する**」、



しかし、おいしいだしをとるには、手間もお金もかかります。

そこで、最近、注目を浴びているのが「**乳和食**」です。(日本酪農乳業協会より) 和食に使用する味噌や醤油の量を減らし牛乳を入れることで、手軽においしく減塩する新しい方法です。

NEW (乳) YEAR (嫌) という方は他の食事療法もありますので当院、管理栄養士にご相談下さい。今年もよろしくお願ひ致します。

☆かぼちゃのミルクそぼろ煮☆ 材料(3人分)

- ◎牛 乳 100ml
- ◎めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1杯
- ◎鶏ひき肉 40g
- ◎かぼちゃ 1/8個 (150g)

作り方

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れ一煮立ちさせます。
3. かぼちゃを入れ、落とし蓋をし、やわらかくなるまで煮ます。



くわいの街『すこやか倶楽部』

知って見直そう生活習慣病 ～知って得する 糖尿病のこと～

日時:平成26年3月27日(木) 14:00～15:00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。
お気軽にお声かけください!

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』 担当者までお問い合わせください。



今年度から、さらにパワーアップしたくわいの街『すこやか倶楽部』! 皆さまのご参加をお待ちしております。

— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人社団 島谷病院
721-0955 福山市新涯町2-5-8
電話番号:
084-953-5511
FAX 番号:
084-953-7304
電子メール:
shimatani@fmed.jp

