



しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和 2年 10月
第 42 巻 秋号

医療法人信英会 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 <https://shimatani.fmed.jp/>
メール shimatani@fmed.jp



新型コロナウイルスとインフルエンザ

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。症状が似ている新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの「同時流行」に対する警戒感が高まっています。

この同時流行に対してどのように備えればいいのでしょうか…

そんな中、政府の方針として新型コロナの検査が受けられる体制を整備するとのことです。また、国内の企業で新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に検査できる PCR キットを開発中だそうです。

発熱や倦怠感など症状だけでは見分けが付きにくい新型コロナとインフルエンザが同時検査できるようになることで、早い段階で治療開始することが期待できそうです。ただし…

秋号 トピックス

- 1 **新型コロナとインフルエンザ**
- 2 **新型コロナとインフルエンザの両検査**
- 3 **運動中に起こりやすいケガ**
- 4 **当院のコロナ対策**
- 5 **すこやか倶楽部**



新型コロナとインフルエンザの両検査

日本感染症学会は、同時流行に備えて提言をまとめました。

提言では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを見分けるのは難しいため、できるかぎり両方の検査を行うことを推奨するとしました。ただし、検査キットの供給には限りがあるため、流行状況によっては、先にインフルエンザの検査を行い、陽性であればインフルエンザの治療をして経過を見ることも考えられるなどとしてきました。ただし、いくら対策、体制の整備がなされても同時流行や感染に対しては皆さん一人ひとりが常に感染に対する意識や予防に努めた、複合的な結果があればこそだと思われま

す。現時点でもっとも効果的な予防法は、皆さんが日頃実施している、**マスク**、せきエチケット、手指消毒、手洗い、**3密の回避**、ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策です。同じ予防策はインフルエンザにも非常に有効ですので、これらの対策を徹底して継続することで、新型コロナのみならずインフルエンザの流行を抑えることも可能です。皆さん一人ひとりの予防行動が未曾有の事態を防ぐことにつながります。

新型コロナウイルスの流行により広がった「新しい生活様式」で、この冬も乗り越えて行きましょう！

(参考：一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて)



- こまめな手洗いと手指消毒
- 咳エチケットの徹底(マスクをする、マスクがない時は手や袖で口を覆う)
- 部屋の換気

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



ちょっとひと息 運動中に起こりやすいケガ

運動中に起こりやすいケガとして、足首の捻挫が多くあります。では、この捻挫とはどのような状態なのでしょう。足首に何が起きているのでしょうか？

捻挫とは人体の損傷を意味します。靭帯は骨と骨を結びその構造（関節など）を安定させています。靭帯損傷の重症度は人体の部分的な損傷から断裂まで様々ですが、基本的に強い外力が加わることで、引き伸ばされ、引きちぎられるように、あるいは骨の付着部が剥がれるように損傷します。足首の靭帯損傷の多くは内返し（足の裏が内側を向くように捻る）捻挫で、外くるぶしの靭帯が主に損傷します。

では、足首の捻挫を予防するにはどのようにすればいいのでしょうか？

運動前には準備運動をされていると思いますが、その中でもアキレス腱のストレッチが重要となってきます。アキレス腱のストレッチの動作では勢いをつけたり、痛みが出るほどではいけません。アキレス腱をゆっくり伸ばして、30秒程度静止するようにしてみてください。他にも足先のみが設置している時にふらつかなないように足の筋肉も鍛えると効果的です。足の指の曲げ伸ばしや広げる練習をしたり、つま先立ちなど練習が効果的です。日頃からの準備運動や筋肉を鍛えることで運動中にケガをしないようにして、秋の運動を楽しんでみてください。

当院の新型コロナ対策の様子

当院の感染対策の様子です。

正面玄関の検温所です。こちらで検温、手指消毒、来院された地域の確認などを行っています。



待合室の風景です。

待合室への動線、パーティション、待合室のソーシャルディスタンスの確保に努めています。



くわいの街「すこやか倶楽部」

秋のくわいの街「すこやか倶楽部」はお休みとさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

－ 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。
4. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 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

