

HEALTHY Information

感染症には手洗いが有効です。習慣づけて感染症にかからぬよう、また移さないよう努めましょう。15秒以上の手洗いが有効とされています。

手洗い手順

©SARAYA CO.,LTD

SARAYA
http://www.tearai.jp/

① 手指を流水で濡らす



② 石鹸液を手の平に取り出す



③ 両手の平を握り合わせ、よく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑤ 指を組んで両手の指間をもみ洗う



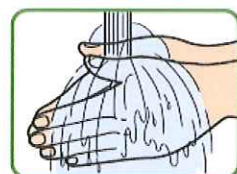
⑥ 親指をもう片方の手で包み、もみ洗う(両手)



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧ 両手首まで丁寧に洗い



⑨ 水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルで水気をよく拭き取る

保育室から

芋掘り集会

子どもたちが毎年楽しみにしている芋掘り集会！
今回のゲームは、畑に見立てた箱の中からお芋を探すゲームです。



緑のツルを引っ張っていくと…その先には大きなサツマイモが!!

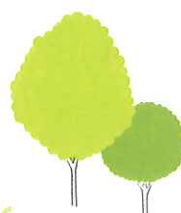
子どもたちは大喜びで、何度も繰り返しゲームを楽しんでいました。



また、おやつにホクホクのお芋をたくさん食べ、大満足な子どもたちでした!

～新しい先生の紹介～

日本医科大学卒業。
日本医科大学第二内科入局後、東京都内及び神奈川県内の病院に勤務。2012年11月より、たま日吉台病院勤務に。

高木 信一 先生
神経内科常勤医

入局以来、脳梗塞を中心に10年以上、臨床に携わってきました。脳梗塞の予防に関して心配な方は、いつでも来院してください。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様にとって笑顔が絶えない幸せな1年になりますように願っております。

ところで、年末年始はどのように過ごされましたか?12月から今にかけて、毎年恒例の行事がたくさんありましたね。クリスマス、大晦日、元旦……立て続けの行事に力を入らずに、大掃除が疎かになった方も多いのではないのでしょうか? 新年、新たな気持ちを持つためにも大掃除は必要なことだと思います。まだ済んでいないという方は、今からでも「断捨離」してみたいかなのでしょうか? 断捨離とは、整理整頓をする時の片付け術のことです。入ってくる要らない物を断つ、家にずっとある要らない物を捨てる、物への執着から離れるという意味があります。私は断捨離して、気分スッキリ!前向きな気持ちになりました!

当院も整理整頓を心掛けながら、今年も頑張っていこうと思います。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

編集委員 R

みんなの広場

だまり

たま日吉台病院

〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺1105
TEL:044-955-8220 FAX:044-953-8199

冬
2013 Winter
Vol.33 平成25年 1月1日 発行
www.tamahiyoshi.or.jp



新年おめでとーございます。

平成二十五年元旦
たま日吉台病院
病院長 雨宮 章

昨年の秋は長々と暑い日が続き、その後涼しくなったら急に寒くなり、秋らしい爽やかな日が少なかったように思います。長期天気予報は、寒さが厳しくなると予想しています。
今年もインフルエンザワクチンの予防接種をし、適切な運動を続けて冬を元気に乗り切りましょう。特にお年寄りの方々は積極的にどんどん歩いてください。免疫力のアップと骨粗鬆症の予防にもなります。
皆様が健康で楽しい一年になりますように願っております。

写真:たま日吉台病院職員撮影

たま日吉台病院
のサイトはこちら

新富士病院グループ

医療法人社団【神奈川県】

晃進会

●たま日吉台病院
●たま日吉台病院分院
●よろこび(訪看)ほか

医療法人社団【静岡県】

喜生会

●新富士病院
●ヒューマンライフ富士(老健)ほか

医療法人社団【東京都】

三医会

●鶴川記念病院
●ひまわり(訪看)ほか

社会福祉法人【静岡県】

秀生会

●ヒューマンヴィラ伊豆(特養)
●ヴィラージュ富士(特養)ほか

医療法人財団【東京都】

逸生会

●大橋病院
●ラポール高島平

社会福祉法人【神奈川県】

美生会

●ヴィラージュ川崎(特養)

動脈硬化について

動脈硬化は、はっきりわかる自覚症状がないため、早期発見することは難しいといわれています。放っておくと心臓に負担がかかり、重大な病気につながる可能性があります。定期的な検査をお勧めします。



動脈硬化とは？

動脈硬化を簡単に説明しますと、様々な要因で血管に負担がかかることにより、動脈が詰まったり硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいいます。



動脈硬化の危険因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 肥満
- 喫煙
- 運動不足
- アルコール
- 加齢
- 偏った栄養バランスの食事



検査の種類と方法

血糖値・脂質※を調べる

※中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール



血液検査

空腹で採血

動脈硬化の程度を測定する

- ① CAVI検査: 動脈の硬さの程度
- ② ABI検査: 足の動脈の詰まりの程度
- ③ 血管年齢



血圧脈波検査(CAVI・ABI)

所要時間: 10分

仰向けに寝た状態で両腕、両足首の血圧と脈波を測定

血管の状態を画像で確認する

動脈硬化の有無、詰まり具合の観察、血管壁の観察



頸動脈エコー検査

所要時間: 30分

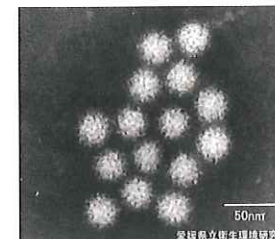
首の部分に超音波をあてる

◎検査はすべて本院・分院でお受けいただけます。詳細については当院スタッフにお気軽にお問合せください。



ノロウイルス感染性

冬期になると、感染性の胃腸炎が流行します。ウイルス感染の中でも、特にノロウイルスは、とても身近で強烈な存在ですね。ノロウイルスの主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。症状は比較的短期間です。



ノロウイルス

原因と感染経路

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介して起こる食中毒に分かれます。

人から人への例

- ・ 感染力が非常に強いので、感染した人の便や吐物に触れた手指を介してウイルスが口に入る。
- ・ 便や吐物が乾燥して、舞い上がったウイルスが入り込む。

食中毒の例

- ・ 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べる。
- ・ ノロウイルスを内臓に取り込んだ牡蠣などの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べる。

治療

特別な治療法はなく、症状を少しでも軽減するための対症療法が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等による脱水症状を起こすことがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。特に高齢者は、吐物による誤嚥性肺炎にも注意が必要です。

嘔吐の症状がおさまったら、少しずつ水分補給し、安静を保ち、食事が摂れるようになったら、消化の良いものを摂るようにしましょう。



感染予防と消毒

手洗い

特に排便後、調理や食事の前は、必ず石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。※詳しくは次のページに!!



加熱

二枚貝の調理は、十分に加熱しましょう。85℃で1分以上の加熱をすることによって、ウイルスは死滅します。



消毒

調理場、調理器具、共用で使用する箇所などを消毒して、予防しましょう。ノロウイルスは、アルコールや逆性石鹸では効果がありません。塩素系漂白剤を使用します。

- 調理器具の消毒やトイレなどの清掃消毒 …… 0.02%液
- 吐物、糞便により汚染を受けた場所や衣服の消毒 …… 0.1%液



きっちり予防!