

発行 者

兵庫県立リハビリテーション中央病院

〒651-2181

神戸市西区曙町 1070

TEL (078)927-2727

FAX (078)925-9203

<http://www.hwc.or.jp/hospital>

さんぽみち

○ 感染対策委員会からのお知らせ ○

〈今シーズンのインフルエンザとその対策について〉

朝夕冷え込む晩秋となり、間もなくインフルエンザが流行する季節がやって参ります。皆さん今シーズンのインフルエンザ対策はどうされるでしょうか。今年は昨シーズンに引き続き、2009年のようなインフルエンザの大流行もなく、報道でもインフルエンザは忘れられたかのように目立ちません。インフルエンザの現状はどうなっているのでしょうか。



「流行」には、

のらないで。

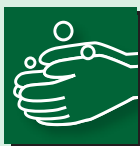
予防が大切 インフルエンザ

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。
そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。
まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

以前、インフルエンザといえば“今年の流行はソ連型か香港型か・・・”なんて言われていたのをおぼえていらっしゃるでしょうか？ソ連型は2009年に流行した新型ウイルスに駆逐されて世界中からなくなりました。現在流行する可能性があるといわれているのは香港型であるA/H3N2、2009年に大流行し“新型”と呼ばれていたA/H1N1(2009)、時々小流行するB型の3種類です。香港型は1969年に世界で大流行した後、定期的に流行し続けているウイルスです。A/H1N1(2009)は2年前の大流行の時は不安を煽り立てるような報道もあり一時混乱しましたが、香港型より“やや弱い”ウイルスでありことさら恐れる必要はありません。今シーズンは季節が日本と反対の南半球を含めて世界各国で大流行の兆しは今のところありません。

外出先から帰ったら

手洗い



石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとります。

人ごみではマスク、
咳やくしゃみが出るときは

咳エチケット

咳エチケット：人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。

“ことさら恐れる必要のない” インフルエンザでも肺炎などを引き起こし重症化することがあります。季節性インフルエンザに感染した人の致死率は0.05%であり低いようにも感じますが、患者さんの数が多いため、

インフルエンザ等感染症相談窓口

新型インフルエンザ・季節性インフルエンザ・動物由来感染症・性感染症などについて相談におこたえします。

■電話番号: 03-3234-3479 [委託先: 株式会社保健同人社] ■受付時間: 午前9時～午後5時 (土・日・祝日を除く)

●インフルエンザに関する情報

厚生労働省

検索

<http://www.mhlw.go.jp/index.shtml>

● 発熱したお子さんを見守るポイント ●

こんな症状を認めたら もう一度受診しましょう



ほとんどのお子さんは、インフルエンザにかかっても、3日から5日間発熱が続いた後に自然に治ります。しかし、まれに急性脳症、心筋炎、肺炎を合併したり、脱水などを起こすことがあります。そこで、自宅で療養するときには、お子さんをひとりにせず、次に示すような症状に気をつけて、定期的に状態を見守るようにしましょう。

意識障害



視線が合わない、呼びかけに答えない

呼吸困難



呼吸がはやくて、息苦しそう

脱水症



水分がとれず、おしっこが出ない

厚生労働省 日本小児科学会

●さらに詳しい情報については、ホームページをご参照ください。

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/index.html>
日本小児科学会 <http://www.jpeds.or.jp/influenza-j.html>

日本では死者が1万人を超えるシーズンもあるといわれています。

ではインフルエンザの予防のために何をすればよいのでしょうか。それは皆さんご存知のとおりで、まずは流行期に人ごみを避けてウイルスをもらわないようにすることです。次に外出後などに手洗いをする事やアルコール製品を使って手指衛生に努めることです。マスクとうがいの効果については実はよくわかっていませんが、やって悪いことはないはずです。ウイルスを撒き散らさないために咳をするときは肘の内側をつかって口をカバーする“咳エチケット”も覚えておくといよいでしょう。

インフルエンザの予防について、ワクチンに効果があることは医学的に証明されています。今シーズン日本で使われるのは先に挙げた3種類のウイルスすべてに効果がある国産ワクチンです。特に重症化の危険性が高い方は予防接種が強くお勧めされます。当院では高齢の方、リウマチな

どで免疫抑制剤をお使いの方、糖尿病の方、呼吸器疾患をお持ちの方などは主治医に相談するとよいでしょう。

今年供給予定のインフルエンザワクチンの一部でトリレオウイルスが検出されたため、該当する製品が出荷されないため、ワクチンがやや不足するかもしれないとの報道が9月中にありました。追加生産や流通と分配の工夫などで極端にワクチンが足りなくなることはなさそうですが、当院でもワクチンがなくなり次第、今シーズンの接種は終了となり再入荷があれば接種再開となります。ワクチンの入手についてかかりつけの医院などであらかじめ相談しておくのもよいでしょう。

ご質問があればスタッフにお問い合わせください。

感染対策委員長 乃美 昌司

◇患者・家族向け教室のご案内◇

【◆生活習慣病を学ぼう会のご案内】

開催場所 福祉のまちづくり研究所2階セミナー室

時 間 14:00～15:30

平成23年度第Ⅲ期

開催日	テーマ	講 師
1回目 平成23年11月2日(水)	・糖尿病－導入編－ 糖尿病はどんな病気？ 治療はなぜ必要？ ・食事療法の基礎知識	内科 栄養指導室
2回目 平成23年11月15日(火)	・糖尿病－合併症－ 動脈硬化と足病変を中心にこんな ときどうする？	内科 看護部
3回目 平成23年11月30日(水)	・糖尿病－治療編－ 食事療法 正しい薬の飲み方	栄養指導室 薬剤部
4回目 平成23年12月7日(水)	・糖尿病－応用編－治療編－ 運動療法 検査について	リハビリ療法部 検査部

平成23年度第Ⅳ期

開催日	テーマ	講 師
1回目 平成24年1月25日(水)	・糖尿病－導入編－ 糖尿病はどんな病気？ 治療はなぜ必要？ ・食事療法の基礎知識	内科 栄養指導室
2回目 平成24年2月7日(火)	・糖尿病－合併症－ 動脈硬化と足病変を中心にこんな ときどうする？ ・足の健康管理(フットケア)	内科 看護部
3回目 平成24年2月22日(水)	・糖尿病－治療編－ 食事療法 正しい薬の飲み方	栄養指導室 薬剤部
4回目 平成24年3月7日(水)	・糖尿病－応用編－治療編－ 運動療法 検査について	リハビリ療法部 検査部

※ 入院患者様以外の方は料金が発生いたします。

【◆リウマチ教室のご案内】

開催場所 新館1階カンファレンスルーム

開催日時	テーマ	講 師
平成23年11月16日(水) 13:00～14:00	リウマチ治療について (生物製剤について)	医師 薬剤部
平成23年11月25日(金) 11:15～12:00	運動と生活について	理学療法士 作業療法士

※ 開催場所は変更する場合があります。

「生活習慣病を学ぼう会」について

当院では、より多くの患者さまに生活習慣病について理解を深め、よりよい生活習慣を身につけていただくことを目的に「生活習慣病を学ぼう会」を年間16回開催しています。

医師・看護師・薬剤師・検査技師・栄養士・理学療法士がわかりやすくお話をさせていただきます。

病気の理解から最新の治療法などの情報も取り入れながら、日常生活に合わせた効果的な食事療法の方法や運動のポイント、身体の管理（フットケア）など、健康管理に役立てられるような内容にしています。

また「学ぼう会」の内容に関して、患者さまからご意見を聞かせて頂き、要望に応えられるように、毎回、内容を検討しております。

生活習慣病でお悩みのご本人だけでなく、ご家族も一緒にご参加いただけます。この機会にぜひご参加ください。専門スタッフが皆様を応援します。

「生活習慣病を学ぼう会」係一同

♪ ロビーコンサートのご案内 ♪

☆ ロビーコンサートの予定

◆ヴァイオリン&ピアノコンサート

日時 平成23年11月25日（金） 13:30～14:30

出演 ヴァイオリン 日野 祐子（東京音楽大学卒）

ピ ア ノ 藤木 加奈子（大阪音楽大学卒）



- 曲目
1. Air（バッハ）
 2. アヴェマリア（グノー）
 3. アヴェマリア（シューベルト）
 4. 愛の挨拶（エルガー）
 5. 情熱大陸（葉加瀬太郎）
 6. エトピリカ（葉加瀬太郎）
 7. チャールダーシュ（モンティ）
 8. 世界に一つだけの花（SMAP）
 9. 華麗なるポロネーズ（ウィニアフスキー）



◆ハンドベルコンサート

日時 平成23年12月15日（木） 13:30～14:30

主宰 兵庫県脳卒中者友の会「あけぼの会」

※上記予定は変更になる場合があります