

かすみがうら

第174号
毎月1日発行
発行所
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel: 029-822-5050
Fax: 029-824-0494
E-Mail & WebSite
kasumi@hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp

インフルエンザの季節到来!

インフルエンザとは?

インフルエンザとは、ウイルス感染症の一種で、毎年冬から春にかけて流行します。主な症状は、発熱、頭痛、のど痛、咳、鼻水、筋肉痛などです。重症化すると肺炎や脳炎、脳膜炎などを引き起こすことがあります。高齢者や基礎疾患のある方は、重症化するリスクが高いため、予防接種やワクチン接種が推奨されています。

病原体

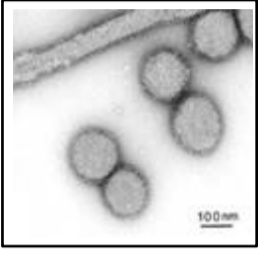


図.インフルエンザウイルスの電子顕微鏡像

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類があります。A型は最も流行しやすく、重症化しやすいです。B型はA型に比べて流行しにくく、重症化しにくい傾向があります。C型は小児に多く見られ、軽症で済みます。ウイルスは、飛沫感染や接触感染によって伝播します。

症状

インフルエンザの症状は、突然発熱、頭痛、のど痛、咳、鼻水、筋肉痛などです。発熱は、38℃以上の高熱が特徴です。症状は、通常1週間程度で軽快しますが、高齢者や基礎疾患のある方は、重症化するリスクが高いため、早めの医療機関受診が推奨されます。

診断

インフルエンザの診断は、主に臨床症状と検査結果に基づいて行われます。臨床症状としては、突然発熱、頭痛、のど痛、咳、鼻水、筋肉痛などです。検査としては、迅速検査キットによる抗原検査や、PCR検査によるウイルス検出が行われます。

「インフルエンザとかぜ症候群の判断の目安」

	かぜ	インフルエンザ
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
進行	ゆるやか	急に出る
発熱	微熱	38℃以上の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻水	引きはじめに出る	あとから出る
咳	軽く出る	たくさん出る
頭痛、筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

<http://terumo-taion.jp/fever/influenza/difference/index.html>

検査のタイミング
発症してから1-2日間程度経過してからの検査がベストです。

治療
インフルエンザの治療は、対症療法が中心です。発熱や頭痛を抑えるための解熱剤や鎮痛剤、のど痛を和らげるためののど飴やのどパスタ、咳を抑えるための咳止めなどが処方されます。また、ウイルス抑制剤（オセルタミビル酸塩）も処方されます。ただし、ウイルス抑制剤は、発症から48時間以内の投与が効果的です。

予防法
インフルエンザの予防には、予防接種が最も効果的です。また、手洗い、マスクの着用、換気の徹底、人混みを避けるなどの対策も重要です。



もし、インフルエンザにかかってしまったら...

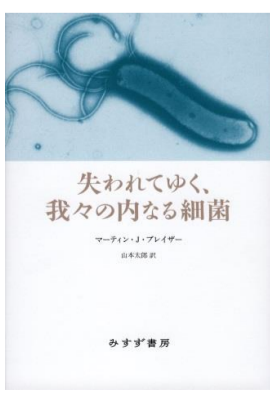
- 一、発熱、頭痛、のど痛、咳、鼻水、筋肉痛などの症状が出現したら、インフルエンザを疑います。
 - 二、症状が出現したら、早めに医療機関を受診します。
 - 三、医師の診断を受け、必要に応じて検査を行います。
 - 四、医師の指示に従って治療を受けます。
- ※ インフルエンザは、飛沫感染や接触感染によって伝播します。発症中は、咳やくしゃみをする際は、マスクを着用し、咳エチケットを心がけ、他人への感染を防ぐことが重要です。

「失われてゆく、我々の内なる細菌」

ブレインジャー著
小児科 山口真也

抗生物質の乱用による細菌叢の減少は、免疫機能の低下やアレルギー疾患の増加と関連しています。また、腸内細菌叢の乱れは、腸管免疫の低下や炎症性腸疾患の発症と関連しています。したがって、抗生物質の使用には注意が必要であり、必要最小限の使用が推奨されています。

著者が述べているように、我々の内なる細菌叢は、健康を維持するために重要な役割を果たしています。しかし、現代社会では、抗生物質の乱用や衛生環境の改善による細菌叢の減少が問題となっています。この問題を解決するためには、抗生物質の使用を慎重に行い、腸内細菌叢を保護することが重要です。



「失われてゆく、我々の内なる細菌」は、腸内細菌叢の重要性と、抗生物質の乱用による影響について詳しく解説しています。著者は、腸内細菌叢が免疫機能や代謝機能に与える影響を詳しく説明し、腸内細菌叢を保護するための具体的な方法を提案しています。

本書は、一般の人々だけでなく、医療従事者にとっても重要な参考書です。腸内細菌叢の重要性を認識し、適切なケアを行うことで、健康を維持し、生活の質を向上させることができます。

医師紹介 コーナー

循環器内科 吳龍梅



一、出身市町村
中国・吉林省

二、家族構成

母の友達(犬二匹)

トイプードル

性別：男の子

名前：テヤン

(韓国語で「太陽」という意味)

年齢：一歳五ヶ月

マルブル

性別：女の子

名前：ハヌル

(韓国語で「空」という意味)

年齢：二ヶ月

三、年齢

アラフォー

(古い！最近流行ってないかも)

趣味

・ゴルフ

・犬と散歩

五、お勧めの食べ物

いせんが、ハン近所、秋苑、

金太郎寿司、近所、秋苑、

飲み屋など。

六、好きな作家

休みの日はゴルフのラウンドばかりで読書する暇がなくて...

七、好きな音楽

五年前まではビートルズやU2、ローリングストーンズなど、ロック系が好きでした。最近あまり聞きななくなりました。

八、座右の銘
なんとかなる。

九、尊敬する人
心が広い人を尊敬します。が、特定の人はいません。

十、患者さんに一言メッセージ
笑顔で明るく丁寧な対応を心がける患者さんが安心して診察を受けられるように一生懸命頑張ります。



皮膚科の 診療体制が 変わります

本院皮膚科の眞嶋院長が退職する事となり、一月二三日(月)から診療時間が変更となるほか、診療日が月・水・金のみとなり、ご希望の方はご注意ください。

診療時間
左記曜日の一三時〇〇分から一六時三〇分まで

毎週水曜日担当 石井医師
毎週金曜日担当 小川医師
毎週土曜日担当 松村医師

なお、三月は六月(月)が交替する可能性もあります。診察の希望の方は事前に当院へお問い合わせください。



保育士学生公演 来ました また来ます



浦市去天川一月七日(火)に、保育士学生公演が行われました。当日は、浦市公民館で、保育士学生による音楽劇の公演が行われ、多くの観客が参加しました。また、来年度もこの公演が行われる予定です。

残り半分(火)に、保育士学生公演が行われます。当日は、浦市公民館で、保育士学生による音楽劇の公演が行われ、多くの観客が参加しました。また、来年度もこの公演が行われる予定です。

卒業公演は終わっているのに、卒業生がわざわざ来てくれるのは、感謝です。おかげさまで、本日の公演も、おかげさまで、大盛況です。また、来年度もこの公演が行われる予定です。

日時 二月七日(火) 午後二時より
場所 研修センター講堂

「新メニュー 味噌煮込み うどん」

「寒い冬だからこそ美味しく食べたい」をテーマに、今回の新メニューは「味噌煮込みうどん」に決定しました！

- ・材料 一人前
・うどん(一玉) 一八〇グラム
・豚肉(モモスライス) 四〇グラム
・油揚げ 一〇グラム
・卵まぼこ 二個
・かまぼこ 二切れ
・長ネギ、こし 二つ
・顆粒だし お好みの量
・赤味噌 小さじ三分の二
・みりん 小さじ二
・砂糖 小さじ一



①: 具材はお好みの大きさにカット。しいたけは花模様を付けると見た目がぐっと美味しそうになります！



②: 豚肉は先に炒めておく事でアクが出にくくなります。



完成です。赤や黄色が入ると更に美味しく見えますね。ねぎは青い部分を別茹でし、最後に添えると更に彩りの整った見栄えになりそうですね！(反省点です...) ご家庭でも簡単に作れちゃうメニューです。寒い日の続く今だからこそ美味しく食べられると思います。ぜひ作ってみてください♪



⑤: 程良く麺にスープがしみ込んだら盛付け開始！



④: 味付けが決まったら麺投入！弱火で15分ほどコトコト煮込みます。



③: 炒まったら水を入れ、具材を全部投入し味付けを行います。(しいたけも出汁が出るので一緒に煮て後ほど取り出します)

二月集団 指導のご案内

☆減塩教室

日時 第三木曜日 午後二時
場所 第四会議室

「工夫して美味しく食べよう」をテーマに、簡単に二グラム減塩する方法を公開！

☆糖尿病教室

日時 第一、四金曜日 午後三時
場所 第四会議室

「お外でおいしく食べよう」をテーマに、外食の選び方について、管理栄養士が指導します。

「糖検と検査値」をテーマに、糖尿病と検査値について、臨床検査技師が指導します。

「糖検とは」をテーマに、糖尿病の症状・合併症などについて、内科医師が指導します。

「二日運動療法について」をテーマに、理学療法士が指導します。

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

