



インフルエンザについて

青山病院 副院長 宮里浩司



現在、全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。呉市も、例外ではありません。

インフルエンザは、普通の風邪よりも急激に発症し症状も重いです。

感染すると38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が出ます。

今年流行っているA型インフルエンザは重篤になる傾向があり死に至る事もあります。また、感染力も強く大流行を引き起こします。感染経路は主に飛沫感染でインフルエンザにかかった人のくしゃみや咳などで飛び散る唾液や鼻水が感染源になります。

インフルエンザの予防としてはワクチンの接種です。

流行シーンを迎える前の11月頃がお勧めですがもう過ぎてしまいました。ただ、まだ流行中ですのでかかる前にまだワクチンの接種を受けておられない方は今からでもお勧めします。

受けたからといって絶対にかからないというわけではありませんが症状が軽くて済みます。もちろん、人ごみの中では必ずマスクを着用する、手洗いやうがいの励行は言うまでもありません。インフルエンザの治療ですが飲み薬、吸入薬点滴による治療薬もあります。罹ったなと思ったらできるだけ早く医師の診断を受けましょう。そしてインフルエンザと診断されたらできるだけ安静にし栄養と十分な睡眠をとります。インフルエンザウィルスの活動や感染を抑えるために加湿器で室内の湿度を上げることでも有効です。インフルエンザになると脱水症になりやすいので十分な水分補給も忘れないでください。

CT装置が入ります！

青山病院 院長 大村 泰



青山病院にCT検査装置が入ります。

今回導入するCT装置は撮影時間が短く（胸部なら10秒）広い範囲を一気に検査でき、じっと出来ない方でもブレの少ないきれいな画像が得られます。

当院でCT検査が出来る様になると次の様な利点があります。

- ・大きい病院へ行く必要があるか当院で判断可能になる。
- ・他の病院へCT検査のために受診する時間・費用・家族の付き添いが不要になる。
- ・予想しなかった病気の発見・がん検診に有用である。

さて、CTがあるからと何でも当院で検査するのはいけません。

救急要請が必要な状態、眼科・耳鼻科など専門性の高い疾患、他院治療中の疾患などは適切な医療機関で診てもらう事が大切です。

2月末より工事が始まります。多少のご迷惑をお掛けしますがご了承下さい。

栄養部

だより

冬の野菜「小松菜」について



小松菜はハウス栽培も盛んで、一年中出回っていますが、旬は十二月から二月で、霜があつた露地物は、甘味があつて特においしいです。

菜の花とかぶをかね合わせたものとされ、江戸時代中期ごろから東京の小松川近辺で栽培されたことに名前の由来があります。

栄養豊富な野菜で、特にカルシウムはほうれん草の三倍以上、ビタミンKも豊富で骨粗鬆症予防にも効果的です。

また、抗酸化作用があるビタミンC、β-カロテン、鉄も多く含まれます。

灰汁が少ないので下ゆでせずにそのまま調理に使えるなどの利点があります。

（注意…血液凝固薬を服用している方・カリウム制限のある方は食べる量に注意が必要です）

管理栄養士 西河内 由美



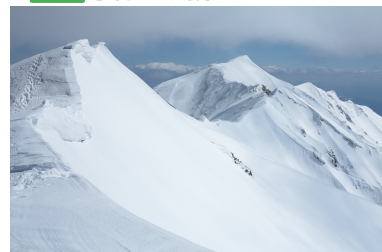
診療案内

月曜日～金曜日 午前：9時～12時 午後：4時～6時
土曜日 午前：9時～12時 午後：休診
休診日：日曜・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）・お盆（8月15日）

担当医

月曜日	午前：青山	午後：田中	木曜日	午前：大村	午後：宮里
火曜日	午前：大村	午後：宮里	金曜日	午前：宮里	午後：大村
水曜日	午前：青山	午後：清水・前田	土曜日	午前：交代制	

季節の風景



伯耆大山 弥山から剣ヶ峰を望む