

# H はばたき新聞

羽崎病院

第2号 2017.10



深まる秋の訪れは、夏の厳しい暑さから解放されると共に『食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・』人それぞれ連想するものは違えど、私たちにささやかな楽しみを届けてくれます。

しかしその反面、インフルエンザウイルスや感染性腸炎などのウイルスによる感染症の流行が懸念される時期でもあります。

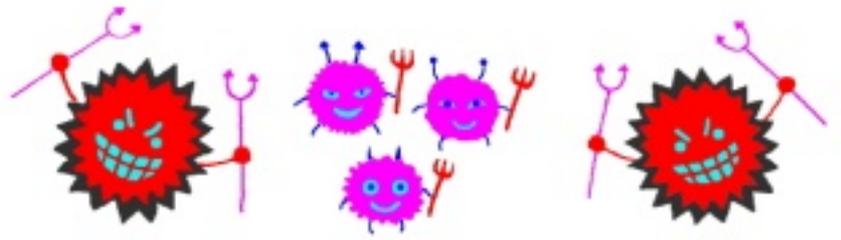
突然やってくる体調不良、この時に時間のかかる感染症検査、たとえば『インフルエンザウイルスでは？』という疑いの検査も結果が出るまでの待ち時間が長く憂鬱ですね。やっと病原体が特定されたときには治ってしまっていたり、周りに感染が広がってしまっていたりということもよくあります。

そんな患者様の負担を軽減できればと、この度当院では『迅速検査キット』を導入する事になりました。100%とまではいきませんが、ウイルス量の少ない初期段階や、検体の採取しにくい小児患者様の場合であっても早期に判定可能となります。

今季、最新機器導入で検査の質の向上、早期発見、早期治癒に貢献できればと考えております。

医療法人社団寿愛会 羽崎病院 院長 羽崎 秀治

## 流行の感染症特集



### インフルエンザ

症状・・・38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛  
一般的風邪症状（咽頭痛・鼻水・咳等）

対策・・・うがい・手洗い・アルコール消毒など

※ 免疫力を高めるため、十分な睡眠とバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう



お子さんはまれに急性脳症、高齢者は肺炎を伴うなど重症になる事があります



水うがいで発症が4割減少するといわれています



### 感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

症状・・・嘔吐・下痢・腹痛など

対策・・・手洗い・食品の十分な加熱処理  
次亜塩素酸ナトリウムで消毒など

**重要** ノロウイルスはワクチンが無いので予防対策を徹底しましょう



お子さんや高齢者の方は重篤化したり嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡するケースもあるので注意してね



### 予防接種を受けましょう



インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンは免疫をつくる為すぐに出来る感染予防の一つです。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐのでぜひ予防注射を接種しましょう。

当院ではインフルエンザ予防接種を10月から受け付けています。詳しくは医事課受付までお尋ね下さい。

## 「結城友奈は勇者である」×「香川県 観音寺市」

2014年にTVシリーズが放送されていた戦う変身ヒロイン『結城友奈は勇者である』の第2期が2017年10月よりスタートすることになりました。第1期の6話で「羽波病院」は我が「羽崎病院」がモデルとなりました。この度、ジェットスター航空の「jetster MAGAZINE」でも紹介されるそうです。このアニメは香川県観音寺市が舞台となっており、観音寺市の風景が背景に描かれています。観音寺市の案内所には「勇者部まちあるき」といったパンフレットも用意されており、これからの紅葉の時期に聖地巡礼に出かけて、アニメの世界観に浸ってみてはいかがでしょうか？



観音寺市「勇者部まちあるき」パンフレット



羽波病院

「結城友奈は勇者である」  
第6話の1シーンより



羽崎病院

大正橋より撮影

私たちは10月からの勇者たちのご活躍を応援しています。戦い等でみ怪我等をされましたときは、いつでもごり来院お待ち致します。（笑）

## リハビリからのたより Vol. 2

前は転ばない体づくりのお話でしたが、今回は肩こりについて簡単な体操を紹介していきます。朝、夕一日2回程度無理のない範囲で行ってください。まずは肩の力を抜きましょう。肩甲骨を意識してできるだけ大きく動かしましょう。



肩をすくめてできるだけ高く上げます。そのあとゆっくり下ろします。



腕を真横に上げて肘を直角に曲げます。そこから肘をゆっくりと後方に引きます。



首をゆっくり回しましょう。  
(力を抜いて)

無理をせずにゆっくりと行ってください。

## 栄養科コラム Vol. 2

食欲の秋ということで、今回は秋が旬の食材である”さつまい”を使った当院好評のレシピを紹介します。

### さつまい入り蒸しパン

材料 (4人分)

・ホットケーキM i x	80g
・上白糖	20g
・さつまい	30g
・チーズ	20g
・牛乳	40mL
・卵	1/2個

1人あたり			
エネルギー	128kcal	たんぱく質	3.5g
炭水化物	21.5g	脂質	3g



#### 作り方

- ①さつまいとチーズを1cm角に切る。
- ②卵と牛乳を混ぜ、上白糖とふるったホットケーキM i xを加え、ゴムベラでざっくりと混ぜる。
- ③②を型に入れ、蒸し器で20分蒸す。

#### 一言メモ

さつまいには、食物繊維・ビタミンC・ビタミンEなどが多く含まれており、便秘の予防や改善、抗酸化作用などの効果があります。

## 診療科目

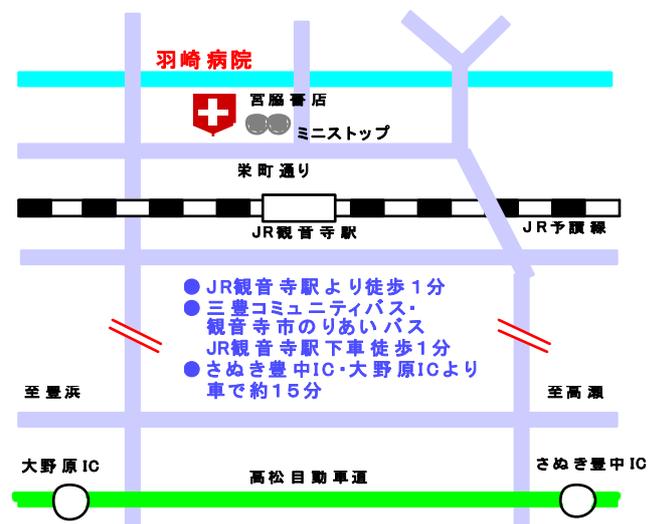
- ◆整形外科 ◆内科 (一般内科・循環器・消化器科)
- ◆脳神経外科 ◆リウマチ科 ◆皮膚科
- ◆リハビリテーション科 ◆救急指定病院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	●	×	×

休診日：日・祝祭日 (急患はこの限りにあらず)

医療法人社団寿愛会 羽崎病院  
〒768-0072 香川県観音寺市栄町三丁目4番1号  
TEL 0875-25-3382 FAX 0875-23-1220

## アクセスマップ



羽崎病院

検索