



第61号  
 新城市民病院総務課  
 新城市字北畑32-1  
 Tel 0536-23-7852  
 Fax 0536-22-2850

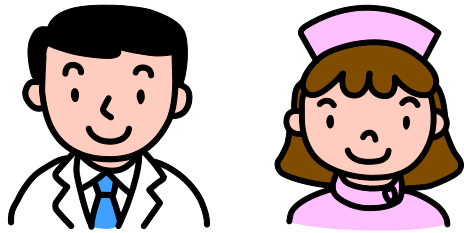
# インフルエンザ流行シーズン突入

12月になり、ついにインフルエンザ流行シーズンに入りました。「予防接種をしたから大丈夫」なんて思っていますか。予防接種には感染を防ぐ確率を高め、重症化を防ぐ効果があります。しかし予防接種はインフルエンザを完全に防げるわけではありません。予防接種をしたからといって油断せず、できる限りの予防をして流行シーズンを乗り切りましょう。

愛知県インフルエンザ発生状況  
 H23年12月5日～12月11日

総数	1,040人
名古屋市を除く	839人

鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザを除く  
 (愛知県感染症情報センターホームページより)



## 簡単にできる予防法

**マスクをする・人ごみを避ける**

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳などから吐き出される微粒子(飛沫)を介して感染する「飛沫感染」です。そのため、できるだけ外出を控え、人ごみを避けましょう。また、外出時は必ずマスクすることを忘れないようにしてください。



**外出後はうがい、手洗い**

ウイルスは手指などに付着するため、外出後はうがいや手洗いを必ずしましょう。



**室内の湿度を保つ**

空気の乾燥は、のどの粘膜機能を低下させるため感染しやすくなります。また、ウイルスが活発になるので、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。50%～60%の湿度が効果的です。



**体力を十分に保つ**

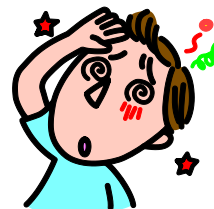
体力が低下していると抵抗力が落ちるため、インフルエンザに感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事をとって抵抗力を高めましょう。



## 「感染したかな?」と思ったら

予防接種や簡単にできる予防法を行っても感染してしまうことがあります。

インフルエンザは38度以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。風邪と症状が似ているため、風邪だと思いついてしまいがいますが、自己判断は大変危険です。症状が現れたらまずは医療機関へ受診して医師の診断を受けましょう。



インフルエンザと診断されたら、安静にして休養をとりましょう。十分な睡眠が大切です。脱水症状にならないようこまめに水分を補給してください。



また、マスクの着用や外出を控えるなど、周りの人たちに感染させないよう配慮することが大切です。

# 中村医師が豊根中学校で講演 「夢や目標を持って」

12月6日（火）、総合診

療科の中村医師が「新城は未来の医師を待っている」というテーマで豊根中学校の生徒に講演を行いました。

自身の「医師を目指したきっかけ」や「医師になる

までの苦労」などを話し、夢や目標を持つことの大切さを生徒に伝えました。また、医師の仕事を理解してもらうため、1週間の勤務スケジュールや仕事の内容を、プロシエクターを使って紹介しました。

この講演を機に、医師を目指す生徒が現れ、将来市内の医療機関で活躍することを願っています。



講演後、生徒と五平餅をつくり一緒にいただきました



## ご意見ありがとうございます

当院に設置しているご意見箱に寄せられたご意見を紹介し、回答させていただきます。

### ご意見

透析を受けているものですが、最近特にキヤッスル薬局前の「身障者駐車場」が身障者マークのない車が入って駐車できません。

本日は朝7時前についても空きはありません。私よりもっと悪い人が来ても駐車できず困っていますので、運転ガラスに身障者用の張り紙を付けるか、解消に励んでいただきたいと思えます。

### 回答

不快な思いをさせて大変申し訳ありません。身障者マークは義務ではないため、表示を強制することはできません。一般の方が利用されないよう、より身障者駐車場ということが分かりやすくなる表示をいたしました。  
※「身障者駐車場」は車から車椅子に乗り換えがしやすいように駐車場の幅を広くしています。ご理解・ご協力をお願いします。



### ご意見

病院の食事について

- 1 まずい。ナースの皆さん、先生試食してみてください。
- 2 病人食はこれで良いのか。（栄養士はいるのか？）
- 3 細部について

（1）魚は味が無いボソボソ。この同じ物がよくでる。

（2）カボチャの煮物が塩からい。本当ならあまいものではないか。水物が塩からい。（全体的に塩分過多。これが病人食か）

### 回答

入院生活での食事は、数少ない楽しみの一つです。その病院食の味でご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。管理栄養士と給食業者にこのことを伝え、検討会を開いた結果、味や調理方法の工夫・改善を行うことになりました。少しでもご満足いただけるものに近づけるよう努めてまいりますので、今後何かありましたらご指摘ください。

### ご意見箱設置場所

- ・ 1F 総合受付にある公衆電話の横
- ・ リハビリ廊下
- ・ 2F ラウンジ
- ・ 3〜5F 各ダイルーム