

インフルエンザ予防接種のご案内

接種期間：平成30年11月1日～平成31年1月31日

料 金：お住まいの地域や年齢によって異なります。
詳しくは受付か電話にてお問い合わせ下さい。

接種日時：【一般】月・水・木（祝祭日は除く）
15:30～（基本は午後の時間帯ですが、難しい場合はご相談下さい。）

【小児】月・火・水・木（祝祭日は除く）

13:30～

※ 1歳未満のお子様は効果が低い可能性があります。

接種を希望される方はご相談下さい。

※ インフルエンザ予防接種時の他ワクチンとの同時接種はできません。

受付方法：窓口、またはお電話（0146-42-0701）にてお申し込み下さい。



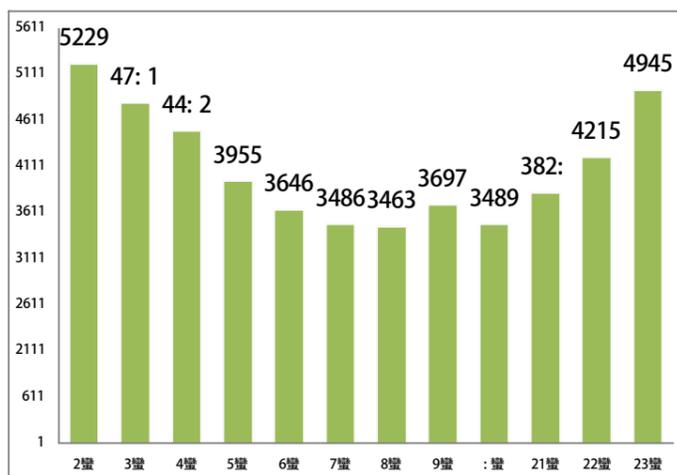
予約制と
なります

寒さによる心筋梗塞に注意を

厚生労働省が発表している「平成28年度人口動態調査・急性心筋梗塞による死亡数」によると、7月には約2300名だった死亡者数が、1月には約4100名と1800名も増加し、気温の低下する10月頃から、急性心筋梗塞による死亡者数が増加することがわかっています。

冬場は屋内外の温度差が大きく心臓への負担が増すことが大きな原因だと考えられ、しっかりと防寒対策を行うことで、そのリスクは低下させられると考えられます。冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条がありますので、冬場は意識して行動するよう心掛けましょう。

平成28年度・人口動態調査より
急性心筋梗塞による月別の死亡数



【心筋梗塞を予防するための10箇条】

- ① 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ② 風呂の温度は38～40度と低めに設定。
熱い湯（42～43度）は血圧が高くなり危険です。
- ③ 入浴時間は短めに。
- ④ 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ⑤ 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- ⑥ 入浴前にアルコールは飲まない。
- ⑦ 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ⑧ 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- ⑨ 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- ⑩ タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

寒暖差をできる限り少なくすることを
意識して生活しましょう



Inkar - インカラ - vol.2



- TOPICS -

院長の独り言
ミニバレー大会に出場しました
知っておこう正しいマスクの着用方法
インフルエンザ予防接種のご案内
寒さによる心筋梗塞に注意を

医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

スローエイジングのための食生活

カラダの中で生成されて、老化を促進する厄介な物質AGEs(終末糖化産物)の影響を少しでも軽くして、老化をゆっくり(スローエイジング)させるお話をします。

カラダの中で起こる糖化のプロセスでは、余分に取りすぎた糖、アルコール、脂質から作られたアルデヒドがタンパク質と結びつき、タンパク質を劣化させてAGEsが作られます。例えば、牛の皮や骨などをブドウ糖溶液につけておくと、それだけで徐々に組織が糖化され、数日で茶褐色に変色し、弾力を失います。AGEsの蓄積は、しみ、シワ、動脈硬化、がん、骨粗鬆症、アルツハイマー型認知症などにつながると言われています。

対策としては①体内でAGEsを作られないようにして、②AGEsが多い食品を控えます。

AGEsを作らせない働きをするものが、ビタミンB1、B6、カテキンなどの抗AGEs成分です。対策：1)揚げ物・焼き物には酢やレモンを、2)メインにはカルノシン豊富な鶏むね肉を、3)サプリやキノコでビタミンB群を、4)αリポ酸を含む緑黄色野菜をしっかりと、5)果物はジュースではなく少量



はジュースではなく少量

を丸ごと、6)炭水化物にはオリーブオイルをプラス、7)お酒は抗糖化・抗酸化作用があるワインを。

食品中のAGEsを減らす工夫を紹介します。肉や魚、チーズなどタンパク質の多い食材は「焼く・揚げる」などの高温調理で食品中のAGEs量が増えやすいので、AGEsを増やさないためにはできるだけ「ゆでる・蒸す・生」がオススメです。高温調理で特にAGEsが増えやすいのが、肉や魚



の7000KUを超える超高AGEs食になります。ゆでるか、電子レンジ調理なら低く抑えられます。老けにくい食べ方飲み方を身につけて老化を遅らせましょう。



ミニバレー大会に出場しました

10月28日(日)に医師会主催でミニバレー大会が開催され本院からも2チームが出場しました。成績は9位と13位で振るいませんでしたが、普段なかなか交流することができない近隣医療機関、介護施設の皆様とミニバレー大会を通じて交流、情報交換を行うことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

地域医療を支え、守っていくために今後もいろいろな機会を設けて医療と介護の連携を進めていきたいと思っております。



あなたは
大丈夫?

知っておこう!
正しいマスクの着用方法



正しく着用できていない人が7割!?

日に日に寒さが増し、いよいよ冬がやってきました。冬といえば風邪などの感染症が流行する季節でもあります。感染症を予防するために大切なのは、手洗い・うがい・マスクの着用などですが、そのマスクについて製薬会社の調査によると、なんと正しく着用できていない人が約7割に上ることがわかりました。正しく着用されていないとマスクはその効果をしっかりと発揮することができません。冬本番を迎える前に、マスクの正しい着用方法を学び、感染症から自分を守りましょう。

ガーゼマスクより不織布製マスク

家庭用マスクとして使用されているものにはガーゼマスクと不織布製マスクの2種類がありますが、ガーゼマスクのフィルター性能では空気中に飛散したウィルスを防ぐのは厳しいと言わざるを得ません。感染症が流行する今の時期には**不織布製マスクを着用**するようにしましょう。



不織布製マスクを
着用しましょう

不織布製マスクは原則使い捨て

製薬会社のアンケートによると、6人に1人の割合で2日以上同じマスクを使用されている方がいることが明らかになっています。不織布製マスクは原則使い捨てであり、一日一枚程度の利用が望ましいです。フィルターにウィルスが付着している可能性がありますので、使用時間が短かったからといって2日以上使用するのはやめましょう。また、洗濯や消毒を行うことも勧められません。

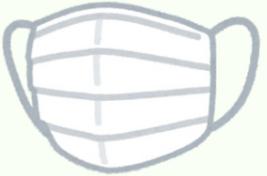
マスクの正しい着用方法

①表と裏、上と下を確認する

マスクには表と裏、上と下があります。間違えて着用すると効果が薄れてしまったり、ウィルスが付着する原因となる場合があるので、必ず確認してから着用するようにしましょう。

多く出回っている、折り目付きマスクは折り目が外側、山となる部分が下を向くように着用するのが正解です。これを間違えると、折り目部分に菌が溜まってしまう可能性があります。

折り目が外側
山となる部分は
下を向くように



②鼻、口、あごを覆う

不織布マスクには、針金がついているものがあります。針金を曲げて、しっかりと鼻にフィットさせるようにしましょう。ウィルスが侵入する隙間を作らないことが大切です。

③着用したらマスクの表面は触らない

着用した後にマスクの表面を触ってしまうことはありませんか? 表面にはウィルスが付着している可能性があります。また、マスクを外す際にもゴムひもを持ち、表面を触ることのないようにしましょう。

④着用する前・外した後は手を洗きましょう

マスクを着用する前にすでに手にウィルスが付いている意味がありません。また、外す際にもウィルスが付く可能性がありますので感染予防のために着用する前と外した後は手を洗うようにしましょう。



手洗いを行い
菌を洗い流しましょう