



油断禁物!

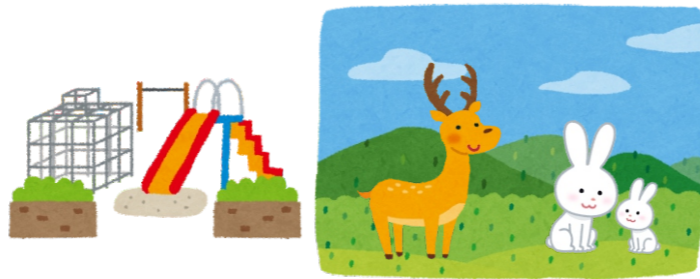
## マダニによる感染症に注意しましょう

先月13日、道内の草むらでマダニに噛まれ『ダニ媒介脳炎』を発症した40代の男性が、亡くられるという事故がありました。現在のところ、国内ではダニ媒介脳炎に対する有効な治療薬はありません。

厚生労働省によるとダニ媒介脳炎の原因となるウイルスは、北海道の一部地域での分布が確認されており、ダニに刺されない、咬まれない予防が重要となります。

### マダニの生息場所は？

マダニは鹿や野ウサギなど、野生動物が出没する環境に多く生息しています。民家の裏山、畑や公園などにも生息しています。



### マダニへの予防対策は？

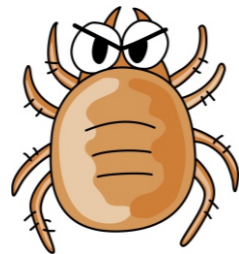
マダニが生息していそうな場所へ入る際は、できる限り肌露出を少なくすることが重要です。肌露出の少ない服装(長袖・長ズボン・帽子・手袋など)で防御することを心掛けましょう。

肌露出を  
抑えましょう



### マダニに咬まれたら？

マダニの多くは人や動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、数日から、長いものは10日間以上吸血します。しかし、咬まれてもかゆみなどはほとんどなく、背中や足など目に付かない部位を咬まれた場合、気が付かないことも多いと言われています。



無理な除去は  
控えましょう

吸血中のマダニが体に付いているのを見つけた場合、無理に除去しようとするマダニの一部が皮膚内に残り、化膿したりする恐れがあるので、医療機関でマダニの除去・洗浄等の処置をしてもらってください。また、マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は速やかに医療機関で診察を受けてください。

静仁会静内病院では**24時間・365日**  
**急病、救急患者様**の受入れを行っています。  
TEL : 0146-42-0701



医療法人 静仁会 静仁会 静内病院

日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号  
TEL: 0146-42-0701

# レラ～Rera～



9月18日(日) 9:30～14:00

## 第24回 病院祭

『地域と共に歩いていこう～笑顔とふれあいの輪～』

ヨーヨー釣り・くじ引き・駄菓子など

多くの方の来院をお待ちしています!





## 院長の独り言 運動のすすめ



適度な運動をすることは身体に良いと分かってはいても、毎日30分歩くとなると、その準備や後片付けを含めると結構な時間が必要になります。忙しい毎日を送っている人はもとより、たとえ時間があっても、習慣にすることは簡単ではありません。そこで、日常生活の中での活動も運動になると考えましょう。

例えば、炊事・洗濯・掃除です。この中で掃除などは、しなくても死なないので、毎日しない人も多いと思います。しかし、これを運動と考えると、家の中も綺麗になりますので一石二鳥です。だらだらしないで、テキパキ掃除をすることで、かなりのエネルギーを消費します。仕事をされている方は、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うことで、下肢の筋肉も鍛えられますので、これも一石二鳥ですね。運動は、骨の量の維持や増加に役立ちます。

骨は常に重さを与えていないと、丈夫にならなくてもいいのだと勝手に判断して、カルシウムを放出してしまいます。重力が骨には栄養なのです。宇宙空間では重力がないので、宇宙飛行士は、何もしないと切り骨粗鬆症になりますので、骨に重さかけるような運動をしているそうです。骨をスカスカにしないためにも、毎日できそうな、自分に合った運動を見つけ、継続しましょう。その際、少し息が上がるくらいの運動が良い効果をうみます。脈拍は1分間に110～130くらいが目安です。

階段の昇り降りも、  
いい運動になります。

歩くときにもう一つ気を付けることは、終始同じペースで歩かないということです。前を歩いている人を抜き去るような勢いで早歩きをするということを、ウォーキングの中に取り入れましょう。人は歳をとるに従って、早く歩く速さと普通に歩く速さに差がなくなってきます。80歳も過ぎた頃には、全速力で走っているつもりでも、普通に歩いているようにしか見えません。こうなるのを少しでも遅くするために、早歩きをちりばめたウォーキングをオススメします。



## 循環器内科 内科

### 上原Drが入職しました。

上原明彦と申します。静岡県浜松市出身です。読書が趣味です。産業医科大学を卒業後 20年間地元の大学病院等でカテーテルによる狭心症・急性心筋梗塞治療、ペースメーカー・アブレーションによる不整脈治療など循環器診療に携わって参りました。

その後8年間 地元楽器メーカーの統括産業医として従業員の健康管理に従事して参りました。今回、静内病院のメンバーとして仲間入りさせて頂くことになりました。内科・循環器診療、心臓CTの導入、教育を通して静内病院および地域に貢献したいと考えています。よろしくお願い申し上げます。同時に井齋院長のもとでサイエンス漢方を身につけたいと思っています。ご愛顧の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



上原 明彦Dr



## 研修医紹介

7・8月の2ヶ月間を杉本医師に  
8月の1ヶ月間を齋藤医師にお越しいただきました。



### 杉本 龍亮 医師



趣味：サッカー・旅行・F1・神社参拝

新ひだか町の皆様はじめまして。2年目研修医の杉本と申します。この度、地域医療と漢方医学の研修で2ヶ月間お世話になりました。地域の最後の砦である当病院で働けたことは、非常に貴重な経験となり、医師としてとても大きな財産となりました。また、休日には稚内や網走、二セコなど各地を巡ったり乗馬を試みたりと研修に余暇に、とても充実した2カ月を過ごすことができました。本当にどうもありがとうございました。

### 齋藤 智哉 医師

趣味：星の数を数えること

1ヶ月間という短い間ではありましたが、大変お世話になりました。自分が生まれ育った北海道の医療・文化・人・食事(特に海鮮系)に改めて触れ、来年以降の進路を北海道内にしようと思いましたが、医療の世界は狭いので、近い将来またどこかで会うかと思えます。その時に成長した姿を見せられるよう日々精進します。本当にありがとうございました。



## 中学生 高校生 の一日看護体験

夏休み期間の8月10、12日の2日間、中学生24名、高校生14名の生徒さん達が1日看護体験の為に当院を訪れました。外来、透析室、病棟での看護体験、病院食の試食、院内見学、BLS体験、看護師との懇談会と皆さん一生懸命取り組んで下さいました。医療に興味を持っている生徒さんが多く、病棟では積極的に患者様とお話する姿が見られていました。車椅子を押して、「ありがとう」と言われ、とても感動し、改めて看護師になりたいと強く感じたという声もあがりました。



これから、看護師になりたいという夢を持っている生徒さん達にひとつのお手伝いできたものと私たちもうれしく感じております。また、今年は例年よりも多くの生徒さん達の参加があり、関心の高さを知りました。私たちの励みにもなり、ありがとうございました。又来年もお待ちしております。