

かしま

ほっと HOT ほっと hot 通信

2月号 Vol.301

平成30年(2018年)2月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



巻頭特集

『進撃の咳エチケット?!』

インフルエンザなどの感染症の蔓延防止のために、みんなで咳エチケットを守りましょう。

1
3

コラム ひんがら目(128)

『読み書き算盤が基礎です
教育の目標は共通通知を作ること』
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

4

人生ゆるむが勝ち! 毎月1回、かしま病院で『ゆる体操教室』開催中!!

最近、足が思う様に上がらず、ちょっとした段差に躓いてしまうという方、足の筋力の衰えとばかり思っていないですか?

確かに加齢とともに筋力は落ちていきますが、実際には筋肉の柔軟性が失われて、関節の動きが鈍っている事も原因と言われています。そこで、錆びた自転車を一生懸命筋力をつけてこくのではなく、先ずは錆を落として、楽に動かせる身体を作りましょう!と言うのが、ゆる体操の目的の1つです。全身の筋肉をゆるめて、楽に元気になりませんか。

今後の予定

2月25日(日) 13:30~ 15:00~
3月 3日(土) 13:30~ 15:00~



巻頭特集

進撃の咳エチケット?!

インフルエンザなどの感染症の蔓延防止のために、
みんなで咳エチケットを守りましょう。



地

球温暖化が叫ばれる昨今、日本の冬も暖冬になって行くのかと思っていたら、

年末からのこの寒さ。シベリアから強力な冬將軍(寒気団)が何度も南下して来て、日本をすっぽりと包み込み、まるで冷凍庫に入ったような寒さになっています。降雪が多い地域は、例年の倍以上の積雪がある所もあるようです。滅多に雪が降らない「自称東北のハワイいわき」でも、1月22日から23日にかけて一面の銀世界になる程の積雪がありました。その後も全国で厳しい寒さが続いています。体調はいかがですか。急激に気温が変化すると、身体の順応が追いつかず、体調を崩す大きな原因になります。体温が下がると免疫力も落ちるそうですので、この時期は特に体調管理に気をつけてください。

寒さが厳しくなるこの時期、目立って患者さんが増えるのが、感染症

皆さんは、「咳エチケット」って聞いたことがありますか? 厚生労働省では、昨年12月から、インフルエンザなどの感染症の蔓延を防止するための啓発のためのキャンペーン「進撃の咳エチケット」を行っています。



の一つである季節性インフルエンザです。今シーズンは、寒さが厳しいためなのか、日本全国で警報レベルの大流行になっています。例年は、先ずA型が流行して、一段落した頃にB型が流行しています。ところが今年、A型とB型が、殆ど同時期に流行のピークを迎えているようです。このため、例年に増しての大流行になったようです。ニューヨークによると、北米などでも同様に大流行しているようで、小児の死亡者も出ているようです。季節性インフルエンザが流行する要因の一つとして、小学校などでの集団接種が廃止されたことを挙げる方もいます。集団接種によって作られていた集団免疫が無くなったため、免疫力の弱い子供から感染が広がっているというのです。ワクチン接種の意義を、国として考え直す必要がありそうです。

2に続く