

## インフルエンザ 予防と対策

### 1 予防のために、個人でできること

- 予防の基本は、石けんでの手洗い、うがいです
- 休養と栄養をとり「体調が悪い」と感じたら無理をしないこと。
- 人混みを避ける。

### 2 人にうつさないために

「咳エチケット」を心がけましょう

- 咳・くしゃみの時はティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけ2m以上離れる
- 使ったティッシュはきちんとゴミ箱に捨てる
- 咳が続くときは、マスクを着ける
- かかったと思ったら、仕事、学校を休み、人との距離をとる

### 3 急な発熱と咳やのどの痛みなどの症状が出たとき

電話でかかりつけ医に問い合わせ、受診時間等の指示を受けて受診してください。



【問】保健センター ☎ 63-1133

## 救急車の適正利用をお願いします！

救急車の出場件数は年々増加傾向にあり、全国的に見て平成10年は370万件であったのが、平成20年では510万件と約38%も増加しています。

出場件数増加によって救急活動にも支障がでています。救急隊の現場到着所要時間は全国平均7分42秒で、10年前より1分42秒長くなり、病院収容時間は平均35.0分で同様に8分18秒長くなるなど、遅延傾向にあります。

また、救急車で搬送した傷病者の傷病程度をみると、当消防本部では、平成21年中では、約41%は医療機関で処置を受けたあとすぐに帰宅できる軽症者でした。

救急車は、いつどこで発生するかわからない重症傷病者の搬送に備えており、要請があれば最善を尽くして現場に早く到着しようと努力しています。

【問】有明広域行政事務組合消防本部救急課  
☎ 73-5283 FAX74-0030

しかし中には

「救急車で病院に行った方が  
順番を待たずに受診できる」  
「病院へはタクシーでも行けるけど  
救急車が無料だから」  
「病院へは自分でも行けるけど  
どこの病院に行けばいいかわからなかった」  
「症状は軽いけど  
とりあえず救急車が手っ取り早いから」

上のような不適切な理由により救急車を利用している人もいます。

このままでは、本当に緊急処置、病院への搬送が必要な重症傷病者のもとへ救急車の到着が遅れ、助かる命を救えなくなる可能性もあります。

**緊急に医療機関へ搬送する必要がある傷病者の尊い命を一人でも多く救うため、真に救急車を必要とするときに利用するよう住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。**

有明消防本部では、119番受信からいち早く火災救急現場などを特定するため、地図データを常に最新の状態にしておく必要があります。そのため、平成23年3月まで情報収集を目的に各市町を巡回調査していますので、ご協力をお願いします。

なお、制服などを着用していない女性の職員が調査を実施していますが、必ず名札を着用しています。ご不明な点などがありましたらお問い合わせください。

【問】消防本部通信指  
令室 ☎ 73・5289

地図情報の更新のため、女性職員が市内を巡回しています



腎臓内科のQ & A パート2

**Q. 糖尿病で内服治療をしているがだんだん腎機能が悪くなってきたといわれています。飲み薬はこのままずっと続けられるのでしょうか？**

**A** 体内の薬剤は肝臓を経て便中へ排せつされるか、腎臓から尿中へ排せつされます。どちらの臓器が排せつ経路の中心になるかは薬剤ごとに異なります。腎臓の働きが低下した状態で腎臓から排せつされるような薬を以前と同じ量のまま飲み続けると、薬の作用が強すぎた

り、副作用の危険性が高まります。今後腎機能低下が進んだ場合はインスリンに切り替える必要があります。しかし現実的にインスリンを導入するのが困難な場合は腎機能低下例でも比較的使用しやすいとされる薬剤が選択されることもあります。

**Q. 腰痛で病院に通院中です。ボルタレン（鎮痛剤）という痛み止めを1カ月以上飲んでいますが副作用はありませんか？**

**A** ボルタレン（鎮痛剤）に限らずどの薬剤に関してもさまざまな頻度でいろいろな副作用を起こす可能性があるため副作用があると一言で答えるのは不可能です。ボルタレン（鎮痛剤）のような痛み止めを非ステロイド系解熱鎮痛薬と呼びます。腎臓に関していうと、

非ステロイド系解熱鎮痛薬は腎障害を引き起こす可能性がある代表的薬剤の一つにあげられます。一般的にはどの薬剤でも副作用が出ないように注意しながら必要最小限の量を服薬し、必要がなくなれば速やかに中止することが重要です。

循環器内科から **講習会を開催します**

- **テーマ** 虚血性心臓病の再発を防ぐために「食事療法」
- **講師** 上原 裕子（管理栄養士）
- **日時** 11月26日（金）、午後3時～4時
- **場所** 地域医療研修センター（南病棟4階）

【問】 市民病院総務課総務係 ☎ 63・1115 内（511）

**採用試験を実施します**

- 求人職種 看護師・管理栄養士  
・診療放射線技師・臨床工学技師
  - 試験日時 平成23年1月14日（金）  
午前…専門試験・適正検査・作文、午後…面接（※看護師職は面接試験による）
  - 試験会場 荒尾市民病院
  - 採用予定日 平成23年4月1日  
※ただし、既卒の人の場合、採用試験合格後、話し合いの上随時採用も可能です。
  - 受付期間 12月1日（水）～平成23年1月6日（水）締切日必着
  - 受験申込必要書類  
【平成22年度末卒業見込の人】  
①履歴書（市販の書式可） ②成績証明  
③卒業見込証明  
【既卒の人】  
①履歴書（市販の書式可） ②免許証の写し
- 【書類受付先・問】  
〒864-0041 荒尾市荒尾2600番地  
荒尾市民病院総務課 ☎ 63-1115（代）  
※受験資格などの詳細は荒尾市民病院ホームページをご覧ください。

荒尾市民病院健康管理センター

**人間ドック期間限定 特別企画のお知らせ**

当院では、個人を対象（加入健保に助成金制度がない人）に当院の通常人間ドックコースより低額のコースを紹介します。健康管理のために、年1回の人間ドックをお勧めします。検査項目の詳細や申込方法など詳しくはお問い合わせください。

【問】 荒尾市民病院健康管理センター ☎ 63-4480

**【1・2・3・4月限定：日帰り胃カメラコース】**

- 検査内容 当院通常日帰りドックコース  
（乳がん・子宮がん検診を除く）
- 料金 25,000円（通常日帰りドックコースは36,750円）
- 健診予定時間 午前8時30分～午後1時頃（昼食込）
- 期間 平成23年1月4日～4月末（月～金）

**【日帰り胃・大腸カメラコース】**

- 検査内容 当院宿泊ドックコース  
（糖負荷検査・乳がん・子宮がん検診を除く）
- 料金 45,000円（通常宿泊ドックコースは58,000円）  
※個室利用・軽食あり
- 健診予定時間 午前8時30分～午後5時頃
- 期間 通年実施（火・木）