

感染症（風邪やインフルエンザなど）に気をつけて！

Q. もんだい 手洗いは、インフルエンザの予防に役立つ。

○・×

A. こたえ ○ インフルエンザの感染経路には、接触感染があります。ウィルスのついた手で、目や鼻などの粘膜に触ることで感染します。
そのため、手洗いなどにより手に付いているウィルスを落とすことは、インフルエンザの予防に効果的です。

〈寒くなると感染症が増える理由〉

●ウィルスは低温・低湿度を好むため、冬になると感染力を強めます。冬場に、風邪を始めとするウィルス感染が増えるのは、外気が寒く乾燥するためです。

●寒くなり体温が下がると、免疫力は低下します。また、乾燥に加え夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがち。

乾燥によって本来ウィルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染を起こしやすくなります。



〈感染症の予防方法〉

●手洗い・うがい

石けんと流水で念入りに洗い、清潔なタオルでよく拭きとるようにしましょう。また、うがいをして口やのどから入ってくる菌を防ぎましょう。

●マスクの着用

周りの人にうつさないように、またうつらないようにマスクをしましょう。

●栄養と休養

日ごろから栄養バランスのとれた食事をとり、体力を維持することが大切です。疲れがたまると免疫力がおちます。十分な睡眠をとり、免疫力を高めておきましょう。

●保温・保湿

衣服や室温・湿度の調節をしましょう。屋外ではマスクをしてのどを保湿するのも効果的です。



女性特有のがん検診（クーポン券による子宮頸がん・乳がん検診）実施中です。対象の人は、予約と受診はお早めをお願いします。



荒尾市民病院は、日本糖尿病学会が認定する教育施設の指定を受け、多職種から成るチーム方式で療養指導に取り組んでいます。

スタッフは、専任医師2人、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士で構成され、入院による糖尿病教育のほか、外来でのフットケア、栄養指導、インスリン導入、および糖尿病患者会の支援などを行っています。

【外来糖尿病教室（瑞鳳会）】

平成5年から発足した県内でも歴史ある患者会で糖尿病教室を開催しています。開催日時は毎月第2金曜、午後2時30分～3時30分（2月、8月は休み）です。

糖尿病の基礎知識から最新の話題まで幅広く提供しています。

参加は無料で、どなたでも参加できます。（詳しくは1日号の広報をご覧ください。）

荒尾市民病院 糖尿病療養チームの活動

【外来インスリン導入】

2型糖尿病の患者さんで内服薬（経口血糖降下薬）を服用しても血糖コントロールが困難な場合、内服薬に加えて、インスリン注射を1日1～2回併用する、BOTと呼ばれる形式のインスリン導入を外来で行っています。

インスリン自己注射手技指導にあたっては、糖尿病療養指導士の資格

右表の内容の講義と質疑応答、また糖尿病関連検査とその説明や、病棟での個別指導なども実施します。12日間の標準コースと、2泊3日の合併症検査コースがあります。詳しくは代謝・内分泌内科外来までお問い合わせください。

	火曜日	水曜日	木曜日
1週目	医師 糖尿病総論・合併症	看護師 低血糖 シックケア ルール	臨床検査技師 ヘモグロビンA1c
2週目	管理栄養士 食事療法①	看護師 フットケア	薬剤師 内服薬
	医師 糖尿病治療	看護師 フットケア	薬剤師 インスリン
	管理栄養士 食事療法②		理学療法士 運動療法

【糖尿病教育入院】

糖尿病についての正しい知識と自己管理の方法を学び、的確な血糖コントロールが維持できることを目標に、教育入院を行っています。

【外来栄養指導】

管理栄養士が、診察前の待ち時間などを利用して、患者さんやご家族に栄養指導を行っています。家庭での食事の様子などをお聞きして、まですることができるから一緒に改善目標を決め、少しずつレベルアップしていきます。実行できる栄養指導を目指して



【フットケア外来】

糖尿病足病変の発症、進行防止、および再発予防のためのフットケア実践・指導を目的に、平成20年11月から専門外来を開設しました。対象は、水虫、巻き爪、ひび割れなど足病変がありケアが必要と認められた医師の指示のもと専門の看護師が処置を行います。現在、毎週金曜日午前8時40分から予約制で行っています。

荒尾市民病院

随時看護師募集中

詳しくは荒尾市民病院
ホームページをご覧ください

循環器内科 講習会 テーマ「救命手当」

突然、目の前で人が倒れてしまったら…あなたならどうしますか？いざという時に備えて、一緒に救命手当について学んでみませんか。

今回は【知識編】として講座を開催します。

●講師 岩川美子 看護師 ●日時 12月24日（水）午後3時～4時

●場所 地域医療研修センター（南病棟4階） ☎ ☎ 63-1115（内）511