



忘年会シーズンを迎えて



早いもので今年もまた忘年会シーズンの到来です。私ども畏敬会は毎年大勢の職員とともに今年1年のさまざまな出来事あるいは各々の成果を振り返りながら、来年への抱負、期待を込めた熱気あふれる会を開催しております。各部署からいわゆる“芸”を出し合って会を盛り上げますが、今年も府内から新人を中心に格調の高い芸をお見せしようと考えております。どんなものを送り出すのか、考え出すのが一苦労ですが、新しいパワーに期待しつつ、どのようなものになるのか、個人的にも楽しみにしております。


院長 井野辺 義人



杉さおり先生の診察室



(健診、外来、胃カメラ・大腸カメラ担当の消化器内科医)



最近、診察をしていて気づいたのですが、女性の貧血の方が増えています。女性の貧血の中で最も多いのが鉄欠乏性貧血です。女性は月のもの(生理)の影響でどうしても鉄分が不足がちになり、食事だけでは必要な鉄分を得られず、知らず知らずのうちに貧血になっていることがあります。

自分でもできる貧血の簡単なチェック法としては、鏡を見てアッカンベーをしてみてください。下まぶたをめくった時に、色が白っぽい、または薄いオレンジ色の場合は貧血の可能性があります。赤色であれば大丈夫なことが多いです。また、鉄欠乏性貧血が慢性化すると爪がスプーンのようにくぼみ変形することも特徴の一つです。

このような状態に当てはまる方や、健康診断で貧血を指摘された方は、鉄分のチェックをすると同時に食生活も見直してみてください。

鉄分不足を補うポイントとしては、①鉄分(レバー、赤身魚、大豆、ほうれん草など)をとる ②良質蛋白質(大豆、白身魚、卵など)をとる ③ビタミンC(緑黄色野菜、果物、芋など)をとる ④血を造る食品(貝類、海藻、卵黄、チーズなど)をとる ⑤1日3食、栄養バランスのとれた食事をする ⑥インスタント食品は控える 等が挙げられます。

もちろん、その他にも貧血を引き起こす原因となりうる病気はたくさんあります。そのような中、胃カメラ・大腸カメラ検査では消化管から出血をひきおこす病気(潰瘍やポリープ、癌など)を見つけることができます。

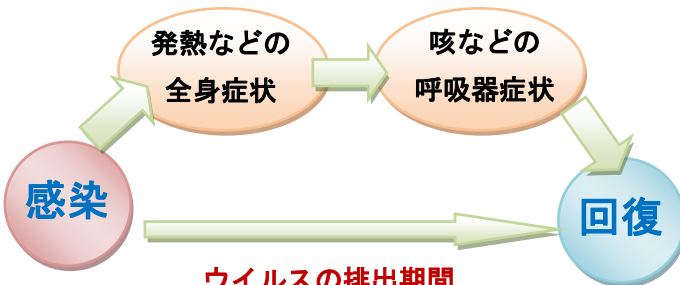
当院では、胃カメラ・大腸カメラを行うことのできる男性医師、女性医師がおります。もし、これまでに「同性の先生じゃないと恥ずかしい」と思われ、検査を躊躇されていた方がいらっしゃいましたら、是非お気軽に外来にいらしてください。お待ちしております。

インフルエンザのシーズン到来です！

インフルエンザとは・・・

- * かせより症状の重い感染症です。
- * 高熱や悪寒が発症のサインで、頭痛・筋肉痛・関節痛などの強い全身症状があらわれます。
- * 咳・くしゃみで感染します。(飛沫感染)
「他の人にうつさない」ことが大切です。
- * 高齢者や子どもは特に注意が必要です。

インフルエンザの経過



ウイルスの排出期間
早く症状がよくなっても、解熱してから
2～3日は安静にしましょう。

かせだと思って甘くみないで、「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに受診しましょう。インフルエンザは早期診断・早期治療の効果が非常に大きい病気です。早めに受診すれば自分の体を守れるだけでなく、周りの人への感染防止にもつながります。

病院を受診する際には、周りの人にうつさないようマスクをして行くと良いでしょう。

流行前に

ワクチン接種で予防しましょう！

感染を防ぐ為に、インフルエンザが流行する12月上旬までにワクチン（予防）接種を受けましょう。ワクチンを接種したからと言って100%防げるわけではありませんが、万一感染してしまった場合も重症化を防ぐ効果があります。

接種費用

- * 65才以上（大分市）・・・1,500円
- * 65才未満・・・・・・・・・・3,600円

* 13歳以上は1回接種、12歳以下は2回接種が必要で、2～5週間隔をあけてください。
予約制ではございませんが、接種ご希望の方はお気軽に受付までお申し出下さい。

日常生活の注意点

◎体力・抵抗力をつけよう！

バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。

◎外から帰ったら、うがい・手洗い・洗顔を！

ウイルスを洗い流しましょう。

◎室内に適度なうるおいを！

室内は湿度を50～60%に保ち、定期的に換気しましょう。

◎流行期には人ごみを避けよう！

外出する場合はなるべくマスクを着用しましょう。

部署紹介～放射線科



10月1日よりベテランの新人1名が加わりパワーアップの放射線科です。骨密度測定も行っていきます。測定ご希望の方は受付までお申し出下さい。

編集後記

風が冷たく感じる季節になりましたね。体調を崩さないよう、外出するときは防寒対策をしていきましょう。私は笑顔と元気で寒さをふっ飛ばしたいと思います。

(編集：M.K.)