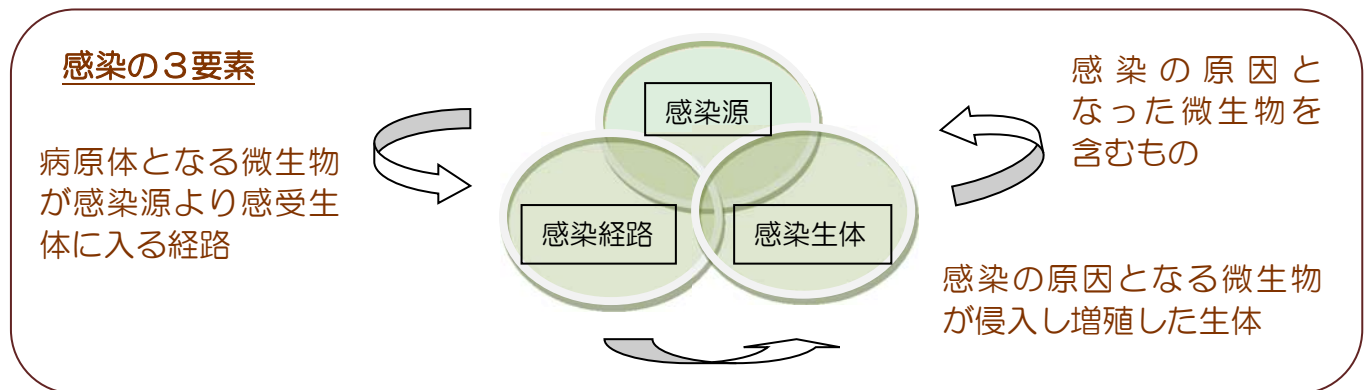


## 冬の感染対策のススメ

木枯らしが吹き始めると、「インフルエンザ」や「ノロ」が流行りだします。毎年インフルエンザにかかる方、全くかかったことのない方おられるでしょう。なぜうつる方うつらない方がおられるのでしょうか？

### 【感染成立の3要素】

細菌やウイルスなどが付着した「感染源」は、「感染経路」を通り、「感受生体」に入り込み、抵抗力が無いと体の中で細菌やウイルスが増殖し、感染症になります。増殖した「感染源」は次々と伝搬していきます。



感染源の大きさは、細菌は数 $\mu\text{m}$ 、ウイルスは数十 $\text{nm}$ （細菌の1万分の1）と小さく、目に見えず油断してしまいます。「感染源」となる病原菌を全て殺菌消毒出来ればいいですが消毒や抗生剤に強い病原菌が出現する等イタチゴッコです。感染症に罹らないようにするには、「感染経路の遮断」が誰でも出来る対策で、最も重要と言われています。

### 「感染経路の遮断」するために

・インフルエンザの病原菌ウイルスは、罹患している方がくしゃみをした時などに唾に乗って浮遊し、それを吸うことで病原菌が体内に入ります。

#### —マスクをしましょう—

インフルエンザに罹患している方は唾を飛ばさないための咳エチケットも重要です。

・手すりやドアノブなど手に触れ、病原菌の付いた手で触った食物を食べることにより病原菌を取り込みます。

#### —手洗いをしましょう—

下痢がありノロやロタなど感染性胃腸炎が疑われる方は、トイレの後の手洗いをしっかりとすることや、タオルは共用しないことが重要です。

最後に、持病のある方・抵抗力のない方やそのような方が周りにおられる方は流行期前のワクチン接種をおすすめします。抵抗力をつけましょう。

# くすりのお話 ～服薬管理について～

## 1. 「用法」「用量」を守って、飲み忘れをなくしましょう。

お薬に「用法」「用量」が定められているのには、大事な理由があります。お薬は、量を倍にしたら倍効くということはありません。副作用が出やすくなります。また、量を少なくすると効果が出ないことがあります。用法もそのお薬が一番効果を発揮できるように定められています。

大切なお薬の飲み忘れをなくすために、服薬の工夫をご紹介します。

①食事と一緒に薬も配膳する。



②薬を1回服用分ずつに小分けして小袋に入れ、カレンダーに貼付して順に服用する。



③ピルケースを用意し、お薬を小分けにしておく。

ピルケースは、100円ショップ等で購入できます。その他に、チャック付き袋などを利用しても良いでしょう。



## 2. 「お薬手帳」を上手に活用しましょう。

「お薬手帳」とは、自分が飲んでいる薬の名前・量・用法・日数などを記録できる手帳です。その他に、副作用歴やアレルギーの有無、過去にかかった病気なども記入できます。まだまだ、普及段階で使えない薬局もありますが、「電子お薬手帳」も登場しています。複数の医療機関を受診する時や、転居した時、災害の時など、「お薬手帳」を見せるだけであなたのお薬のことがわかってもらえます。

あなたの「お薬手帳」上手に活用していますか？

①医療機関にかかるときは必ず持っていきましょう。

薬の重複や薬での副作用を未然に防止できます。

②いつも携帯しましょう。

旅行先で病気になったり、災害時に避難したとき、救急のとき、あなたの飲んでいる薬を正確に伝えることができます。

③一冊にまとめましょう。

飲んでいる薬を「一冊」でまとめることが大切です。病院ごと薬局ごとにわけるとはなりません。

アレンジ自由♪自宅にある食材で、時短で簡単

## トマトカレー



材料：2人分

カットトマト水煮 1缶（270g）

ツナ缶 1缶（140g）

玉ねぎ 1/2個

1 { バター 20g  
おろしにんにく 15g  
(大さじ1杯程度)

カレールウ 40g

パセリ 適宜

作り方：

- ①ツナ缶は汁気（油）をきっておきます
- ②カレールウは細かくきっておきます。
- ③玉ねぎをみじん切りにします。
- ④耐熱のボウルに②と1入れて軽く混ぜてラップをして電子レンジで3分加熱します。
- ⑤④にカットトマト水煮とツナ、カレールウ加えて全体を混ぜてラップをして電子レンジで3分加熱します。出来上がれば再度全体を混ぜます。
- ⑥お皿にご飯と④を盛り付けてパセリを振って完成です。

ご飯150gで計算すると…  
エネルギー：680kcal  
たんぱく質：19g  
脂質：30g  
炭水化物：80g  
食塩：4.2g

\*メモ\*

- 電子レンジは600Wの想定です。目安なので適宜調整してください。
- ホールトマトの場合は予め細かく切っておきましょう、生のトマトでも可能です。その場合は湯むきをして使用しましょう。
- ツナ缶もお好みのもので。
- にんにくもお好みで。
- カレールウもフレーク状のものだとときどき手間がありませんよ。
- 今回は基本のレシピなので野菜、キノコなど時間に合わせて追加してみてください♪



10分もあれば完成です♪

## インフルエンザ予防接種をおこなっています。

当院では10月16日(月)よりインフルエンザ予防接種を実施いたします。ご希望の方がありましたら受付窓口までお申し出下さい。

### ◆インフルエンザ予防接種について

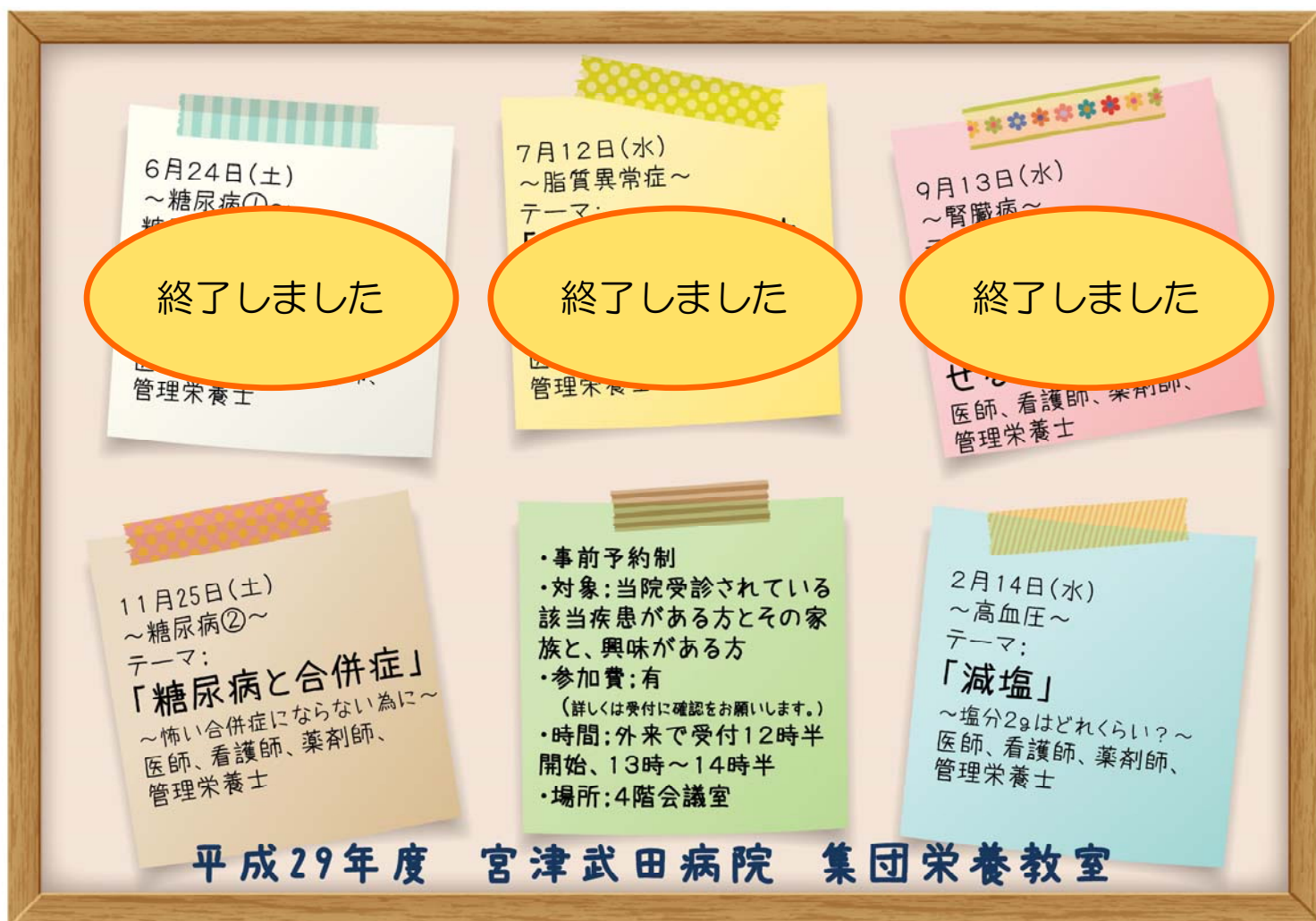
接種費用：一般の方 3,900円  
65歳以上の方 1,500円（宮津市・与謝野町在住の方）  
3,900円（他市町村在住の方）

### ◆お申し込みについて

ワクチン接種は予約制となっております。  
公費負担制度を利用される方は、市町村役場にて事前の手続きが必要です。



## 集団栄養教室のご案内



平成29年度 集団栄養教室の開催を上記の通り予定しています。ご興味のある方は、  
外来受付にてお問い合わせ・お申込み下さい。

### ◆診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科・整形外科  
泌尿器科(人工透析)・皮膚科・人間ドック

### ◆一般外来 受付時間

午前診：午前8：30 ～ 午前11：30

午後診：午後1：30 ～ 午後 4：30 (土曜日は午前のみ)

### ◆休診日

日曜・祝祭日・土曜日の午後

### ◆病床数 60床 一般病棟(障害者施設等一般)

〒626-0041 京都府宮津市字鶴賀2059番地の1

病 院 電話：0772-22-2157/FAX：0772-22-1125

地域連携室 電話：0772-22-2221/FAX：0772-22-2229