みゆき会便り

vol.2

平成29年12月15日 発行
発行人：医療法人みゆき会
鹿児島県日置市日吉町日置390-1
http://www.miyuki-clinic.net/

冬は感染症の季節。予防対策は万全ですか？

気温と湿度が下がり、風邪やインフルエンザを引き起こす細菌やウイルスの活動が活発になるこの季節。大掃除や年末年始の行事などで疲れていると感染症にかかりやすくなります。

さて、冬の感染症…風邪とインフルエンザの違いをご存知でしょうか？ それぞれの違いを確認して予防法をおさらいしていきましょう！

●風邪の症状とは？

発症後の経過が緩やかで鼻や喉の症状が主に現れます
・通常は微熱(37～38度)
・咳、喉の痛み、鼻水、鼻づまり

●風邪かな？と思ったら

安静、保温、栄養が風邪の養生3原則
・無理をせず安静にしてゆっくり休みましょう。
・部屋を暖かくして保温を心がけ、体を冷やさないようにしましょう。
・体力の消耗を補う栄養価の高いものをとり、こまめな水分補給を心がけましょう。

医療機関を受診した方がよい場合
・38度を超える発熱がある
・黄色や緑色の鼻水や痰が出る
・咳や痰が長く続いている
・基礎疾患を持っている人
(肺疾患、喘息、心臓病、糖尿病)
・高齢者、乳幼児

●インフルエンザの症状とは？

高熱を伴って急激に発症し全身症状が強く現れます
・急な発熱(38度以上)、悪寒
・関節痛、筋肉痛、頭痛
・全身倦怠感、食欲不振、だるさ

●インフルエンザかな？と思ったら

症状が出てから48時間以内に受診しましょう。48時間以内に抗ウイルス薬を使用することで、症状が早く改善されます。

●インフルエンザと診断されたら

同居家族がいる際は別室に休んでください。インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が効きます。お互いにマスクを着用し、鼻水がついたティッシュなどはビニール袋に入れて捨ててください。タオルは共用しないでください。

理事長からのメッセージ

今回は愛犬の紹介をいたします。今まで飼った犬は、1代目は賢く優しかったゴールデンレトリーバー、2代目はこれまた賢く気位の高かったラブラドールレトリーバー、現在の3代目はなかなか自分の名前を覚えられないフレンチブルドッグのネロ(4歳)とモノ(3歳)です。

明けても暮れても24時間365日(?)一緒にいる状態で、かなりの大声で吠えて通所リハビリの皆様の午睡のお邪魔をしているかもしれません。一応「愛玩犬」のくくりに入っており、みゆき会の看板犬になるはずだったのですが、やんちゃが過ぎるため家族以外の人と遊ぶことができず期待にお応えできないのが非常に残念です。

これからもご迷惑を最小限に留めつつ飼い主と一緒に通勤しますので、どうかよろしくお願い申し上げます。

医療法人みゆき会 理事長　坪内 みゆき

●風邪・インフルエンザを予防するには？

風邪･インフルエンザは、人から人へうつるので流行期には人混みを避けたり、マスクを使用したり、外出から帰ったら手洗い･うがいをするなどしてください。

ウイルスを含んだ鼻水や唾液は、咳やくしゃみによって1～2m以上飛び、手すり･ドアノブ･テーブルなどにもウイルスが付着します。空気中にもウイルスが浮遊しています。

ウイルスは乾燥と低温で活発になるので、部屋を暖かくして湿度を保ちましょう。ただし外気との温度差を少なくするために衣類で調節することも大切です。また十分な栄養(ビタミンC、B群)、適度な運動で風邪のウイルスに負けない体力をつけましょう。

インフルエンザに対しては、流行前のワクチン接種をすることで、インフルエンザになっても症状が比較的軽く済みます。

今シーズンはインフルエンザワクチンの供給が不安定ではありますが、当院では定期的に通院中の方を優先に接種をしています。日置市民で65歳以上の方は1200円の負担で接種できます。受付にて予約を承っています。

●食事から 風邪予防対策！

年末年始やイベントが多い冬の季節。食生活や生活リズムが乱れ、風邪をひく人が増える時期です。適度な運動と休養は勿論のこと、基本はバランスの良い食事を心がけることです。今回は風邪予防の食べ物をご紹介します。

・牡蠣(かき)

牡蠣に含まれる亜鉛は免疫力を助け、ビタミンAは鼻やのどの粘膜を保護してくれる働きがあるので、風邪ウイルスや細菌が体に入るのを予防してくれるのに効果的。またタウリンが豊富に含まれているので疲労回復に期待大！

牡蠣が苦手な方は、牛もも肉、チーズ、レバー(豚･鶏)、卵黄などにも亜鉛が多く含まれています。他にタウリンが多く含まれる食べ物は、サザエ、ホタテ、カツオ、ブリなどもあります。

・じゃがいも

牡蠣の栄養をより効率よく摂取する食べ合わせで、おすすめの食べ物はじゃがいも。牡蠣に含まれる亜鉛はビタミンCと一緒に摂るとより効率的に吸収されるので、牡蠣にレモン汁をかけるのは理に適っています。ビタミンCは加熱すると酸化しやすくなりますが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため酸化しにくいのです。

ということから…「牡蠣のクリームシチュー」「牡蠣とじゃがいものグラタン」などはいかがでしょうか。普段の食事で風邪予防に効果的な食品を積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう！ 詳しくお聞きしたい事があれば、個別での相談も承っております。(栄養指導 予約制)

(監修：管理栄養士 笹川智子)

みゆき会の医療・介護サービス 活動状況

医療･介護のことでお困りのことはありませんか？ 住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、みゆき会ではさまざまな専門職がサポートいたします。なんでもご相談ください。

●訪問診療・往診

「病気になっても住み慣れた自宅で過ごしたい」という患者様に対して訪問診療を行い、訪問看護、訪問リハビリ、ケアマネージャーなど地域の他職種との連携にて在宅療養のサポートをおこなっています。

自宅での療養生活はご本人だけでなく、ご家族の心配や不安も尽きません。そんな患者様やご家族の不安を可能な限り解消し、安心して過ごしていただける療養環境を作るために、スタッフ一同でサポートいたします。

●ローズ訪問看護ステーション

現在ローズ訪問看護ステーションの利用者様は0歳～100歳の方までいらっしゃいます。訪問させていただき、私達も笑顔と元気をもらっています。

看護の質を高めるために月に1回ステーション内での勉強会もおこなっています。これからも親切丁寧な看護を基本に、利用者様とご家族の想いに寄り添い、皆様に笑顔と安心をお届けします。

●訪問リハビリテーション

住み慣れた家で安心していきいきと暮らすため、在宅生活を支援します。身体の痛みや不自由を感じている部分を運動や体操で軽くなるように取り組み、外出に不安がある時は玄関から庭先まで一緒に散歩したり、時には家事活動の工夫や、生活でお困りのことが解消できるような自助具の紹介などもしています。

在宅生活に不安がある方はご相談ください。

●居宅介護支援事業所

私達居宅介護支援事業所のケアマネージャーは、利用者様の立場で考えること、ご家族の想いを大切にすることを常に心がけ、信頼される事業所を目指し業務に励んでいます。

利用者様とご家族が抱える問題に対して、一人ひとりの事例について意見交換をしたり知恵を出し合うなど、法人内の連携を大切にするほか、地域の医療や福祉とも緊密な連携を図っています。

介護サービスについてのお問い合わせや在宅生活に関するお困りごとなど、お気軽にご相談ください。

●通所リハビリテーションなごみ（デイケア）

　みゆきクリニックデイケアでは入浴、食事、排泄の介助サービスやリハビリを提供しています。
　他にも院外活動として、今年度は花水木や蓬莱館でのお食事、2か月に1回のお買い物ツアーを開催しました。日頃のリハビリの成果を生かす場として、お店でのお買い物を楽しむ中で金銭管理や品物を選ぶことの自己決定、家族へのお土産を選ぶ楽しみを目的に計画し取り組んでいます。一緒にリハビリをおこない、自分で活動できる喜びを感じていただけるように私達がお手伝いいたします。ご利用をお待ちしております。

●グループホームひおきの里

　ひおきの里では、毎週数名の方がボランティアに来てくださっています。入居者様とお話をしたり、一緒にレクリエーションに取り組んでいただいています。地域の方ということもあって会話も弾み、自然と笑みがこぼれる様子に、私達スタッフも心が和み、毎日元気を頂いています。
　これからも一人ひとりの想いを大切に、その人らしく穏やかに過ごせるよう、スタッフ一同お手伝いさせていただきます。お気軽にいつでも見学にいらしてください。

●小規模多機能ホームひおきの丘

　小規模多機能ホームの魅力は、ご自宅を終の棲家として住み慣れた地域での生活が続けられるように「通い」「訪問･配食」「宿泊」のサービスを柔軟に組み合わせ、ご家族と協力しながら利用者様の想いに寄り添い、人生を大切に生きるお手伝いができることです。ひおきの丘では、利用者様との「出会い」「縁」「笑顔」を大切にして、一人ひとりに合ったライフスタイルをサポートしています。四季折々の行事を計画し、利用者様と共に楽しむ体験型のレクリエーションとして今年は田植えから稲刈りまで実施しました。
　いつでもお気軽にご相談･見学にいらしてください。

みゆき会ホームページ（ http://www.miyuki-clinic.net/ ）では、ブログで各施設の様子を公開、またみゆきクリニックの診療時間、予防接種などの情報も掲載しています。パソコン･スマートフォンでご覧いただけます。是非ご活用ください。アクセスはコチラから⇒

～みゆき会 今後の予定～

2018年 2月　みゆき杯グラウンド･ゴルフ大会
　　みゆきカフェ(認知症カフェ)

2018年 3月　徘徊模擬訓練

2018年 4月　みゆき杯ゲートボール大会
　　みゆきクリニック開院15周年
　　(記念行事は9月に行う予定です)

～編集後記～

　2017年、皆様はどのような一年でしたでしょうか、また2018年はどのような一年にしたいですか？ ゆっくり考えてみるのもいいですね。今回は風邪やインフルエンザの発生が多くなる時期の対策や、みゆき会の医療･介護サービスについてまとめました。今後もたくさんの行事や取り組み状況をお伝えすると共に、皆様に楽しく読んでいただけるような充実した内容の広報誌作りに努めて参ります。新しく知りたい記事や改善して欲しいことなどご意見･ご要望をお寄せください。これからも地域とともに歩む医療法人みゆき会をよろしくお願いいたします。

（広報委員会リーダー T）