

本年も地域のみなさんの健康づくりのお手伝いができるよう、スタッフ一同がんばります。
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



★★★ 急増しています！インフルエンザ！ ★★★

テレビや新聞などでもインフルエンザ流行のニュースが毎日のように流れています。
1月に入り、当院でも発熱を訴えて来院される患者さんが急増しています。

～インフルエンザウイルスについて～

温度が低く乾燥した冬の季節、空気中にただよっているウイルスが長生きでき、乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜が弱っているところに、感染者の飛沫をあびたり、乾燥した室内や人混みの中などで空気を介して感染します。

～症状は？～



- ①急に高熱(38℃～40℃)がでる。悪寒を伴う
- ②関節痛・筋肉痛・頭痛や倦怠感などの全身症状がでて、数日間続く
- ③のどや鼻の局所症状がでることがある
- ④まれに肺炎や脳炎を併発することがある

～インフルエンザ予防策～

●手洗い・うがいの徹底！！

必ず石鹸であらみましょう。石鹸による手洗いはウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。
手の甲、指先・爪の間、そして手首までていねいに洗ってくださいね。また手洗い後に使用するタオルは清潔なものを使用し、できるだけ共用しないようにしましょう。



●マスクを着用しましょう！！

マスクは予防だけでなく、他の人への感染防止にもなります。人が集まる場所では、できるだけマスクを着用しましょう。

●室内は適度な温度と湿度を保ち乾燥を防ぎましょう

●栄養・睡眠を十分にとりましょう！！

バランスのとれた食事と十分な水分補給、規則正しく十分な睡眠で基礎体力をつけましょう！

予防は他人への思いやり
でもあるんだよ～



★当院では高熱など、インフルエンザ症状が疑われる患者さんは、一般外来待合室とは別の、有熱待合室へご案内いたします。

★また、受付にはマスク(大人用・お子さん用)もご用意しておりますので、スタッフまでお声をかけてください。

まだまだ寒い日が続きます。健康管理に十分気をつけてこの冬を乗り切りましょう！！

季節の食材を使った簡単レシピをご紹介します！ 栄養士 ^{なかじま} 中嶋

～今月の食材～ 白菜

英語でチャイニーズキャベツ。晩秋から冬にかけてが旬で霜にあたると、せんいが柔らかくなるなり、風味も増し、葉の糖分が増えておいしくなります。90%以上が水分ですが、色々な栄養素が微量ながらまんべんなく、含まれています。ビタミンCが比較的豊富なので、美肌効果や風邪の予防に、又食物繊維も多いので便秘の改善にも・・・。

白菜とホタテの蒸し物

材料

白菜 1/4 個

ホタテ貝柱水煮缶 1缶

はるさめ 1/4 個

塩 こしょう バター しょうゆ 黒こしょう



作ってみました～。
ホタテの風味がしっかりあって
かなりおいしかったですよ！
ダイエット中の方にもいいかも
しませんよ！

事務 ささき

- ❖ 一口大に切った白菜の半分をフライパンに入れ、長さを半分に切ったはるさめをのせる。
- ❖ 残りの白菜を広げ、塩小さじ1/4、こしょう少々をふり、ホタテ缶を汁ごとのせる。
- ❖ ふたをして強火にし、ふつふつとしてきたら弱火で15～20分蒸し煮する。はるさめをほぐすようにして いためあわせ器に盛る。
- ❖ フライパンをきれいにし、中火でバター大匙1をとかし、しょうゆ大さじ1を加えひと煮たちさせ、盛り付けた白菜にかけ、黒こしょう少々ふってできあがり。

★スタッフより一言 ～今年の抱負～

<p>谷川 何事も勇気をもってチャレンジして行きたいと思えます。すべての人の幸せを祈りつつ皆と力を合わせて充実した一年になりますように努力して頑張りたいと思えます。宜しくお願ひ致します。</p>	<p>竹高 患者さまが受診した際に「あ～ここにきて良かった」と思われるような病院となるようがんばりたいです。みなさんが感じた事、要望などありましたら、それに少しでもそえるよう対応していきたいです。今後もしっかりお願ひします。</p>	<p>大井 今年は怒ってばかりいないで笑顔で過ごすこと。また、なるべく外で過ごす事(スノボや海など)仕事については患者さまが話しやすい雰囲気であるよう務めたいと思えます。</p>	<p>三浦 今年の目標は小倉先生をサポートできる看護師になることです！！ そんな飛躍の年にしたい。。。</p>
<p>箭内 「また来たい」「来て良かった」と思える病院にしていきたいと思えます。最初と最後にみなさまと顔を合わせるのは受付です。どんなことでも気軽に声をかけていただけるような雰囲気でお迎えできる受付を目指していきます。まだまだ未熟物ですが、今年もよろしくお願ひします。</p>	<p>成田 ここ数年、1月2・3日にテレビ中継される大学駅伝にはまり、選手の事や駅伝のルールなど、くわしい事はよくわからないのですが、とても好きで観ています。苦しくてもつらくても仲間にタスキをつなぎたい・・・私もそんな彼らを目標に頑張りたいです。</p>	<p>佐藤 今年は成長できる年にしたいと思えます。まだまだわからないことや不安なこともたくさんあるので、皆さんに教えてもらったり、自分で勉強したり少しでも迷惑かけずに仕事をスムーズにできるようにしたいと思えます。去年は体調を崩すことも多かったので健康第一で頑張ります。</p>	<p>中嶋 患者さまの身になって考え、ひとつでもできることを提案し栄養相談を受けて良かったと言ってもらえるようにしたいです。</p>

編集後記&佐々木の抱負

有限実行！が今年の私のテーマです。こうなりたい、こうしたいと思っていることを実現できるようにしたいと思っています。ふぁみくり通信も、みなさんに充実した内容で提供できるように今年もがんばります。よろしくお願ひいたします。