



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now

Vol.176

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2022.11



石井病院 健康情報

～ インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の同時流行に注意！～

厚生労働省は、今冬において新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性が高いという見解を示しました。国内でのインフルエンザは、新型コロナウイルス感染防止対策（マスク、手洗い、うがい等）の実施に伴い、減少傾向が続いていましたが、日本とは季節が逆のオーストラリアで今年5月からインフルエンザの大流行が起きたため、この冬は日本でも流行するのではと懸念されています。また、過去2年間流行が抑えられていたために多くの方が抗体を持っていないと考えられ、特に重症化しやすい高齢者や呼吸器疾患のある方は早めに予防接種を受けるようにしましょう。



新型コロナウイルスのワクチンについては、自治体の情報を参考に接種してください。
インフルエンザの予防接種は、医療機関へご相談ください。

● インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。一般的な特徴は、38℃以上の急激な発熱があり、関節痛や筋肉痛、倦怠感や悪寒などの全身症状が現れ、鼻みず、咳などの症状を伴います。乳幼児から高齢者まで、年齢を問わず罹患し、急激に症状が現れ1週間程度の経過で回復していくことが多く、発症後、48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬（タミフルやイレンザ等）の投与で効果が期待できます。



● 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国で初めて報告されたウイルス感染症で、発症時は普通のかぜと同様に咳や発熱などがみられます。（無症状の場合もあり）個人差もありますが、症状の進行は比較的ゆるやかで、微熱～高熱、咳、関節痛や筋肉痛、頭重感や倦怠感、食欲不振や味覚・嗅覚異常等が現れます。また、肺炎を合併するなど急激に重症化して入院治療を要する場合があります。



軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。ただし、重症化リスクのある方については、中和抗体薬や抗ウイルス薬の投与を行い、重症化を予防します。呼吸不全を伴う場合には、酸素投与や抗ウイルス薬、ステロイド薬（炎症を抑える薬）、免疫調整薬の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります。

予防するには、これまで通りマスクやうがい、手洗い等の徹底、不要不急の外出を避けて「3密」をつくらないようにすることが大切です。もし、熱やのどの痛み、咳が続くなど風邪症状が現れた場合は、自己判断をせずに「かかりつけ医」や地域の相談窓口にご相談ください。

● 当院の発熱外来について

当院では、発熱症状、風邪症状のある患者さまにつきましては、院内感染防止のため一般外来とは分けて院外に設置した「**発熱外来**」にて対応を行っています。

なお、発熱外来の受診は、下記の通り**お電話での完全予約制**となっておりますのでご注意ください。

診療時間：月～金曜日（平日）13：00～16：00（火曜日のみ 14：00～16：00）

※ 通常の診療時間には対応できませんのでご了承ください

予約方法：お電話での事前予約制 ※ **当日予約のみ（先着順）**

【予約開始】当日 **朝8：30～** 電話にて受付

【電話番号】**078-918-1655（代表）**

診療人数：1日あたり先着15名まで（火曜日のみ先着10名まで）

※ 人数制限の為、ご希望に添えない場合もあります

ご来院時は
不織布マスクの
着用にご協力
ください





～ 秋の食事について ～

秋も深まり朝夕は、めっきり冷え込むようになりました。

皆様も、寒暖差に体調を、崩されておられませんでしょうか。

秋といえば、**紅葉、食欲、運動**です。**明石公園での紅葉見頃は、11月15日～12月初め**が、見頃とのことですよ。

今回は食事に関してのお話です。

食事に関しては、色々な注意点がありますが、秋の食事では、カリウムが多く含まれる食材がおいしい時期です。カボチャ、栗、芋（さつまいも、里芋）、レンコン、果物などが特に注意が必要になります。カボチャ・栗・さつまいもは、茹でてでもそれほどカリウムが抜けないようです。水にさらしたり、茹でたりすることで、他の野菜ですと約20%～45%程度のカリウムが抜けるようですが、ほぼ変わらないようです。更にカリウムの量も多いため、数切れ程度にするなど、量で調整していただくとよいかと思えます。果物の中で特に秋で気を付けていただきたいのが、干し柿です。干し柿は、乾燥させたものは、水分が抜け約1/4まで軽く少なくなりますが、中の栄養素はあまり抜けていないので、濃縮された状態になっております。干し柿一個食べると柿一個分のカリウムを摂取することになります。柿はぜひ生で量を調整して食べてください。

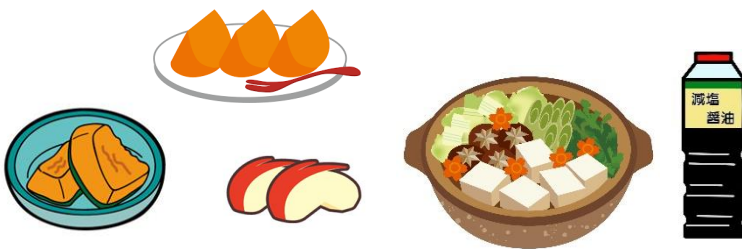
次に水分管理です。秋の果物は、水分が多いものが多く、いちじく・柿・なし・ぶどう・りんご等おいしいものが目白押しです。なし、りんごなどは、1個で170～180gで約コップ1杯分の水分と近い量となります。皆様も「さすがに1個は多い」と思いますが、半分程度なら意外と食べている事もあると思えます。果物は、水分にもなりえるので水分という点でも注意しましょう。更に、寒くなってお鍋は、おいしいです。水分と一緒にくる事、出汁による塩分増加に注意が必要ですが、最近スーパーでも減塩だしの素や、減塩醤油をよく見かけます。他にも、水炊き時のポン酢の代わりにいろいろな減塩ダレを使用すると楽しみも増えると思えます。レモン汁大さじ3とごま油小さじ1、コンソメ小さじ1でレモンだれ。にんにくチューブ小さじ1、しょうがチューブ小さじ1、細ネギ少しをごま油小さじ2で炒めて、減塩醤油大さじ1、酢大さじ1、水大さじ2を混ぜて香味ダレ。など、レモンや酢をうまく活用することで減塩になりますので、いろんなタレを楽しんでいただけたらと思います。

秋の食事は、楽しくおいしいものです。皆様も、工夫しながらおいしい食事を作ることや、食事を少し工夫しながらアレンジを加えることで、いつもとは違う食事になり、おいしさもより一層楽しめるかもしれません。

当院では、皆様が食事を楽しめるよう一人ひとりにあった透析を行っております。皆様が食べたいものや、好きなものを、ぜひ教えてください。スタッフ一同、「絶対ダメ」から始まる会話でなく、「こうしたら楽しめるかな」という提案ができるよう、考えながらお話をさせていただきます。スタッフ一同皆様に寄り添える医療が行えるようまだまだ未熟ではありますが、積極的に応対してまいります。これからも、何かありましたら、是非とも教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。



仁恵会本部事務局長代行
兼 人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
事務局長代行
原 真一郎



食べる量や
水分、塩分に
注意して
ください



■ 医療連携相談室

平日 9:00～12:00 14:00～17:00
土曜 9:00～12:00
担当 酒見 古門 上野

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>