

広報 第九十七号

さくら前線

中之条かいわい

「鳥追い祭り」

1月14日は、全国的にも有名な中之条鳥追い祭りが実施されました。

1年の無病息災、家内安全、五穀豊穡、厄除けを祈願して、当院にも鳥追い太鼓がやってきました。患者さまや職員も大きな太鼓を「ドンドン」と叩いて厄払いです（写真）。

町内では、「福みかん投げ」や「ビンゴゲーム」「もちつき」などのイベントが盛況でした。



薬局だより

抗菌剤（抗生物質）について③

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

皆様こんにちは。もう2月となりました。

インフルエンザが町内では非常に活発となっております。症状としては、関節痛、喉の痛み、呼吸が辛いなどがあります。

発熱に關してですが、以前云われていた「発熱」に關しては、今は殆どの方が予防接種を受けておられるためか、37度〜37.5度の方でも普通に計測するとインフルエンザ陽性反応が出ます。

微熱、関節痛、咽頭痛の症状がありましたら、遠慮なく当院を受診してみてください。キット検査の所要時間は15分となっております。

さて、今回の話題ですが「抗微生物薬適正使用の手引き」から急性気道感染症に対する抗菌剤の適正使用について、お話ししようと思います。

ちよつと今回は難しい話も入りますが、わかる範囲でお読み頂ければと思います。

急性気道感染症とは、急性上気道炎と急性気管支炎を含む概念であり、一般的には「風邪」「感冒」などの言葉が用いられています。

風邪は狭義の急性上気道炎という意味から、上気道から下気道感染症を含めた広義の意味まで、様々な意味で用いられていることがあり、気道症状だけでなく、急性（または亜急性）の発熱や倦怠感、主々の体調不良を風邪と認識する患者様が少なくないことが報告されています。そのため、患者様が風邪をひいたと受診する場合、その病態が急性気道感染症

を指しているのかを区別することが鑑別診断のためには重要となります。

診断及び治療手順です。気道症状の有無でまず分類します。そこにバイタルチェック（低血圧、意識障害、頻回の呼吸）が入ります。

症状がある時は、次にインフルエンザを疑います。インフルエンザ症状が否定されたら、咳症状が3週間以内で、バイタルサインの異常の有無を確認します。これがあつた場合は胸部レントゲンを含む精査が必要です。

鼻の症状が中等度以上の患者様や喉の症状がひどく、培養・抗原検査を行い、陽性反応が出た場合のみ、本来は抗菌剤を考慮することとなります。元来、抗菌剤は悪い菌を叩くお薬。その菌がいるかどうかわからない時には投与しても改善せずに終わることもあります。

ですので、周辺症状があるかどうかを確認することは重要で、一般の方々でも出来ることなので、ぜひ、怪しいなと思つた際にはどうぞご活用してみてください。適切な抗菌剤を出すことができます。次回もお楽しみに。

	かぜ(感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	微熱(37~38度)	高熱(38度以上)
主症状	くしゃみ 喉の痛み 鼻水、鼻づまり等	咳、喉の痛み、 鼻水、全身倦怠感、 筋肉痛等
原因ウイルス	ライノウィルス、 コロナウィルス、 アデノウィルス	インフルエンザ ウィルス

▲かぜとインフルエンザの違い

栄養課だより

寒さに負けない体づくり

管理栄養士 針塚 美恵

風邪やインフルエンザにかかりやすい時期の強い味方のビタミンC！今回は寒さに負けない体づくりに役立つビタミンCの働きと上手に摂るポイントをご紹介します。

ビタミンCってどんな栄養素？



ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、アスコルビン酸ともいわれ、骨や腱などの結合たんぱく質であるコラーゲンの生成に必須の化合物です。からだの中でウイルスの進入を防ぎ、白血球をサポートし、免疫力を上げてかぜを引きにくくしてくれます。風邪やインフルエンザなどの感染症の時は、必要量が増加します。

「風邪にはビタミンC」といわれるのもその一つ理由からなのです。老化物質である活性酸素のはたらきを抑えるほか、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働きも注目されています。またタバコに含まれる有害物質をからだから出しやすくするので、タバコを吸う方には欠かせない栄養素です。不足すると、免疫力が下がりがやくなります。

風邪をこじらせやすくなるので、冬場は要注意です。また毛細血管がもろくなって、歯茎から出血しやすくなったり、青あざができやすくなったりすることもあります。野菜や果物をあまり食べない方は不足しやすいので注意しましょう。ビタミンCは体内で作れないため、成人では、

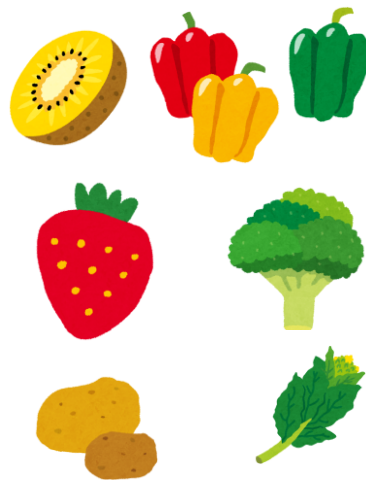
一日の推奨量が 100 mg と設定されています。

ビタミンCが多く含まれている食材

ピーマン・ブロッコリー・芽キャベツ・菜の花・キウイフルーツ・イチゴ・みかん・オレンジ・じゃがいも・さつまいも・緑茶など

※ビタミンCは熱に弱く、加熱調理により分解されますが、芋類に含まれているビタミンCは、調理後もほとんど分解されずに残ります。

ビタミンC



病院だより

● 面会お断りのお知らせ

県内にインフルエンザ警報が発令されました。当面、解除されるまでは、入院患者様への面会は基本お断りとさせていただきます。ご了承ください。

● 医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

窓口に

診療案内(2月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	於川	於川	於川	瓜田	於川※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	大曾根 (群大)	村主 (群大)	-	中澤 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※2	休診	休診	休診	休診	休診

※1 第3金曜日(15日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第3月曜日(18日)午後の診療になります。心療内科は新規受け入れを休止しております。

- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 2月休日当番医は 10日(外科)・24日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

- ※ 内科診療：中澤院長⇒於川医師に変更となります。
- ※ 瓜田医師：水曜日⇒木曜日(内科)に変更となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

