

# 埼玉よりい病院 広報誌

## 病院理念

病める人を第一に考える病院であり続ける

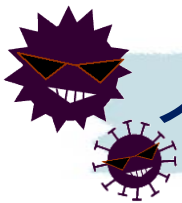
第14号

## 基本方針

患者様が納得し、  
満足する医療を提供する

質の高い医療を目指して、  
全職員が日々研鑽に励む

心の通う医療連携を通じて  
地域社会に貢献する



## インフルエンザの予防接種を受けましょう！



今年もインフルエンザの季節がやってきます。インフルエンザの予防接種については「本当に効果があるの?」「いつ頃接種すればいいの?」など、みなさん色々な疑問があると思います。そこで今回は、インフルエンザの予防接種について、よくある質問を当院の副院長 藤田先生にお答えいただきました!

### “インフルエンザ予防接種 Q & A”

僕が答えます!

副院長 藤田尚己



#### Q 予防接種を受ければ インフルエンザにかからないの?

予防接種をしたことにより、インフルエンザウイルスの感染やインフルエンザの発症そのものを完全に防ぐことはできません。しかし、重症化や合併症の発生を予防する効果は認められています。65歳以上の高齢者や基礎疾患を持っている患者さんは、特に重症化する恐れがあるのでワクチンで予防をしましょう!

A

#### Q 去年も接種したし、 毎回接種しなくても大丈夫?

インフルエンザウイルスは毎年のように変異しながら流行しますので、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスを予測してつくられています。予防効果は接種後2週間からおおよそ5カ月程度ですので毎年接種する必要があります。

A

#### Q インフルエンザが本格的に 流行してから接種しても間に合う?

ワクチンの効果が発揮されるのは接種して1~2週間後から5カ月です。したがって、インフルエンザの流行期に接種したのでは間に合わない可能性があります。国内流行期が12月末から翌年の3月頃ですので、これに備えて遅くとも12月中旬までには接種するようにしましょう!

A

#### Q ワクチンを接種したい! けど、副反応がこわいな...

ワクチンを接種した際に起こる副反応は、局所の発赤・腫脹・疼痛が主な反応です。全身反応としては、発熱・悪寒・頭痛・倦怠感・関節痛・食欲減退などがありますが、通常2~3日でなくなります。また、卵アレルギーの方は接種を控えた方が良い場合があります。接種に不安があるようでしたら、医療機関を受診し相談することをおすすめします。

A

※インフルエンザワクチンの助成については、お住まいの自治体へご確認ください。



# 10月から、B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります！

【接種対象者】：平成28年4月1日以降に生まれた0歳児

定期接種になると接種費用は公費負担になるため、自己負担はありません。  
接種方法などは、自治体にご確認のうえ接種してください。



## インフルエンザについて

季節性のインフルエンザは、例年11～12月頃に流行が始まり1～3月にピークを迎えます。  
インフルエンザは、主にインフルエンザに感染した患者さんの咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。（飛沫感染）ウイルスは鼻や喉から体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは喉や気管支、さらには肺で急激に増殖し感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。

### インフルエンザ予防の3原則

- 1 感染経路を断つ**
  - 人混みを避ける
  - 外出時はマスクをつける
  - うがい、手洗いを忘れない
  - 適度な湿度(50～60%)を保つ
- 2 抵抗力をつける**
  - 十分な睡眠をとる
  - バランスよい食事をする
  - 適度な運動をする
- 3 免疫力をつける**
  - ワクチン接種を受ける

### かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	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	通常は微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス



インフルエンザの症状を改善するためには、ウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」を服用しましょう。発症後すぐ服用すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮されます。

しかし、薬を服用して熱が下がっても体内のウイルスがすぐになくなるわけではありません。熱が下がった後も薬は使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。





## 第10回 足関節捻挫（足首の疾患について）

### 【概要】

捻挫（ねんざ）とは「**靭帯の損傷**」の事です。靭帯は骨と骨をつなぎ、関節を支えている組織の事をいいます。

### 【主な疾患部位】

足首や手首が多く、膝や肘といった箇所でも起こりやすい。転倒などで関節に大きな負担がかかり、伸びたり切れたりして起こります。



捻挫した場合は、**RICE 処置**が大切です！！

### R【Rest：安静】

捻挫直後は、患部の安静や体重をかけないことが大事です。また添え木やテーピングで関節を安定させる事も大切です

### I【Ice：冷却】

患部の腫れを冷やす事で、痛みが軽減されます。捻挫直後に温めてしまうと痛みが増幅してしまう為、注意しましょう。

### C【Compression：圧迫】

圧迫する理由は、見た目は出血していませんが、靭帯の損傷で関節内部が内出血している事があります。圧迫による止血で腫れを抑える事ができます。

### E【Elevation：挙上】

捻挫部位を心臓より高くする事で、患部への血流を少なくさせ、出血による炎症や腫れを抑えます。

## 捻挫の予防

### 動く前のウォーミングアップ

目的：筋肉の柔軟性の向上  
血液の循環の向上  
モチベーションを高め、注意力を高める  
体調のコントロール

### サポーターや靴による関節への負担軽減

目的：サポーターの装着により、関節の安定性を高める。靴は、ランニングシューズなど、足底が平らの物を履く事で、体重をかけた際の不安定性が軽減する。

## お知らせ

# ～乳がん検診実施受付中～

《女子会に行く前に、乳がん検診にいきませんか？》

当院では現在、乳がん検診を実施しております。詳しくは  
当院玄関近くの総合受付よりお申し付けください。

# 外来担当表

10月1日現在

診療時間			月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00	(消化器)	(リウマチ・膠原病)	(消化器)	(消化器)	(血液)	(血液)
			注1 藤田尚己	注3 伊藤達也	藤田尚己	藤田尚己	阿南朋恵	山本 渉
	午後	12:00	(血液)	(内科一般)	(循環器)	(血液)	(内科一般)	(リウマチ・膠原病)
			注2 山本 渉	鈴木隆信	中村嘉宏	山本 渉	山羽晋平	注3 伊藤達也
			(内科一般)			(内科一般)		
	12:00	稲岡 茂			稲岡 茂			
午後	2:00	(内科一般)	(内科一般)		(内科一般)	(内科一般)		
		稲岡 茂	鈴木隆信		稲岡 茂	山羽晋平		
午後	5:00	一般外来		もの忘れ外来	循環器外来	リウマチ・膠原病外来		
		専門外来		中里良彦	中村嘉宏	伊藤達也		

※ 受付時間は、「午前8:30~12:00」・「午後1:30~5:00」です。

注1 月曜の藤田医師の診察は、「第1・第3・第5」です。

注3 火曜と土曜の伊藤医師の診察時間は、「午前9:30~」です。

注2 月曜の山本医師の診察は、「第2・第4」です。

診療時間			月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	9:00~12:00	河原 玲	河原 玲	(膝)	渡會恵介	(肩)	河原 玲
					後藤 建		大坪 隆	
整形外科	午後	2:00~5:00	(膝)			菅野温子		
			後藤 建					

※ 受付時間は、「午前8:30~12:00」・「午後1:30~5:00」です。

診療時間			月	火	水	木	金	土
外科	午前	9:00~12:00				石塚直樹		
						石塚直樹		
外科	午後	2:00~5:00				石塚直樹		
						石塚直樹		

※ 受付時間は、「午前8:30~12:00」・「午後1:30~5:00」です。

診療時間			月	火	水	木	金	土
小児科	午前	9:00~12:00	注4 予防接種 本多正和	(小児外科) 里見 昭	注4 予防接種 赤塚淳弥	山野英男	注4 予防接種 森田佳代	注4 予防接種 太田充彦
			午後	2:00~5:00	山野英男	山野英男	注4 予防接種 山野英男	
	夜間	6:00~10:00		注4 予防接種 新井克己				

※ 受付時間は、「午前8:30~11:30」・「午後1:30~5:00」ですが、変更する場合があります、まずは電話でお問合せください。

注4 予防接種は、月曜~土曜です。時間帯が異なるため、確認のうえ事前に予約してください。

「午前10:00~10:30」・「午後1:30~2:00」・「夜間6:30~8:00」です。

診療時間			月	火	水	木	金	土
歯科 口腔外科	午前	9:00~12:00	注5	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸		神戸智幸
				神戸美保子		神戸美保子	神戸美保子	
歯科 口腔外科	午後	2:00~5:00	注5	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸		

※ 受付時間は、「午前8:30~12:00」・「午後1:30~5:00」です。

注5 月曜の診察は、全身麻酔手術のため休診です。急患は、適宜対応します。

診療時間			水	金
泌尿器科	午前	9:00~12:00	12:00受付終了 川口拓也	12:00受付終了 注6 中平洋子
			午後	2:00~5:00

注6 中平医師は、「第1・第3・第5」です。

注7 上野医師は、「第2・第4」です。

診療時間			第4 水のみ
形成外科	午前	10:00~12:00	吉川嘉一郎

※ 受付時間は、「午前8:30~12:00」です。



## 埼玉よりい病院

〒369-1201 埼玉県大里郡寄居町用土395番地  
TEL 048-579-2788 (代) FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 広報委員会  
発行日：平成28年10月1日