

お知らせ

お元気ですか

インフルエンザ感染予防

インフルエンザが流行する季節です。今シーズンの流行開始は、患者数の調査を始めた1987年以来最も早く、特徴としては、「Aソ連型」と呼ばれるウイルスの型が全体の9割を占めていると言われています。インフルエンザにかからないためにも、十分な対策が必要です。



そこで今回は、市立長浜病院感染管理認定看護師の中村寛子さんに、「簡単にできるインフルエンザの予防策」と「院内感染防止に関する取り組み」について伺いました。

「インフルエンザの流行が早いからといって、その規模が大きくなるとは言えませんが、今後患者さんの数はますます増えてくると思います。インフルエンザの多くは通常1週間程度で治りますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者などは、肺炎の併発等によってお亡くなりになるケースが全国で報告されています。乳幼児、高齢者の方には、まずインフルエンザ予防接種を受けていただくこと

をおすすめします。よく勘違いされているのですが、予防接種を受けたからといって『インフルエンザにかからない』ということはありません。予防接種を受けることによって、『万が一かかった場合に症状を和らげる』効果があるのです。予防接種を受けられても日頃から予防策をとる事が大切です。そこで、みなさんが日常で簡単にできる予防策をお知らせします。

- 家に帰ったら、まづうがいと手洗いをして、のどや手についたウイルスを洗い流しましょう。
- ウイルスは低温・乾燥が大好きです。室内は適度な温度と湿度を保つようにしましょう。
- バランスのとれた食事をとり、睡眠をしっかりとって体の抵抗力を高めましょう。
- 人からの感染を防いだり、人にうつさないためにマスクをつけましょう。

全てあたりまえのことのようには思えますが、このあたりまえの繰り返しが大切です。

最後に当院では、院内感染を防止するために様々な取り組みをしています。例えば、案内や外来等に『咳エチケットのお願い』のポスターを掲



示し、咳が出る方へのマスクの装着を促すとともに、マスクが必要な方には、案内等でサージカルマスクをお配りしています。*写真
その他、職員研修等を定期的に行うことで、院内感染予防の重要性についての意識を高めています。」

「家庭血圧のススメ」



市立長浜病院 循環器科
おおひらなおと 大平直人先生

ご家庭に血圧計をお持ちの方も多いと思いますが、近年、家庭での血圧測定の重要性に関心が高まっています。「血圧は病院で測るものだ」とお考えの方もおられると思いますが、病院だと緊張

して、いつもより血圧が上がってしまったり(白衣高血圧)、すでに血圧の薬を服用している人では、薬の効果が弱くなる朝に血圧が普段より高くなっている場合(仮面高血圧)があります。ご家庭での血圧を記録することによって、このような状態を見分けることが可能になります。

朝、起床して朝食前にトイレを済ませ1-2分安静にしてから1回以上、夜、就寝する1-2分前の安静時に1回以上、それぞれ座位で測定することが勧められています。収縮期(高い方)が135mmHg以上、拡張期(低い方)が85mmHg以上続く場合には高血圧の可能性ががあります。そのような場合には、病院で相談されることをおすすめします。

「人権ってなあに」

「認知症と明るく生きたい」



11月23日(祝)、太田正博さん(祝)、太田正博さん(認知症を持つ人・右)と菅崎弘之さん(精神科医・左)をお招きし、「認知症と明るく生きる」をテーマに、ご講演いただきました。

太田さんからは、認知症を持つ立場から、忘れることがあっても、今できることを大切に生きていく喜びを、菅崎先生からは、その人らしさを理解したケアの大切さについて、お話しいただきました。また、歌「マイウェイ」では、太田さんの心が表れた「♪♪全ては心の決めたままに♪♪」の歌声に、感動の涙を流す方もおられるなど、会場から大きな拍手が贈られていました。



「♪マイウェイ」を熱唱する太田さん(左)と、菅崎さん(右)

お問合せは、人権施策推進課
☎6560・FAX66013へ。

災害への備えについて考えてみませんか 国民保護・防災講演会 in湖北

とき 1月19日(土) 午前10時から正午まで
ところ 浅井文化ホール(内保町)
対象 どなたでも参加できます(入場無料)
定員 480人
内容 10:10~10:50
『国民保護の仕組みと
地方自治体を取り巻く危機について』
講師 総務省消防庁国民保護運用室
石田勝則氏
11:00~12:00
『備えと構え』
(防災啓発漫才などのプログラム)
講師 たかしま災害支援ボランティア
ネットワーク
「なまず」のみなさん

お問合せは、総務課 ☎6555へ。

長浜市平和都市宣言を 制定しました。

平成19年12月19日に「長浜市平和都市宣言」を制定しました。
この宣言は、去る9月21日の長浜市議会における「長浜市非核平和都市宣言に関する決議」を受け、市役所内に平和都市宣言推進会議を設けて原案を作成し、パブリックコメントによる市民のみなさんからのご意見をいただきながら策定したものです。

今日における平和の意義と、暮らしのなかから平和を追求することの尊さを踏まえ、次代を担う子どもたちに平和で豊かな暮らしを引き継ぎ、核兵器の廃絶とともに、真の恒久平和を実現していくことを宣言しています。
憲法施行60周年に当たる年に制定したこの平和都市宣言により、こうした市の基本理念を広く発信していきます。

お問合せは、総務課
☎6503へ。