



# しおん

001

秋号

★5年ぶり復活号！

## INDEX

### ◇特集

インフルエンザ予防

---

### ◇インフォメーション

夏祭り

新入職員の紹介

行事食の紹介

---

## 理事長のご挨拶

みなさま、こんにちは。理事長の宮阪英です。この度約5年ぶりに広報誌を発行することになりました。



私は5年前に地元福山に戻り、藤井病院で働き始めましたが、その時に発行させて頂いて以来となります。自分なりに5年間頑張ってきたつもりですが、特に理事長に就任してからの3年間はあっという間で、振り返ってみても至らない点ばかりです。広報誌に関してもこれまで筆不精をしてきて大変申し訳ありませんでした。今年度から、2名の新しい先生が加わってくれることになり、今まで私の出来なかったことについて改革しようとしてくれています。今回の広報誌再開も新たに加わってくれた平岩先生の提案です。今後広報誌で、皆様にとって有益な情報を提供して参るつもりですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



8月24日に療養病棟で夏祭りを行いました♪  
4F廊下にちょうちんやすだれなど飾り付けました。  
輪投げ、射的、ボーリングを準備し患者様をご案内すると、表情よく動かれていました。



射的ではしっかり手をのばし、的をねらって打ちます！  
みんなで輪投げをすると、一斉に狙って上手に入っている笑顔！

周囲の皆さんからも応援の声があがります。





こんにちは。これから健康問題に関係するお話をちょっとずつ載せていこうと思います。広報復活第1号はインフルエンザのお話です。秋にインフルエンザの話？とお思いの方もたくさんおられると思いますが、なぜ今なのかをご説明します。

インフルエンザはご存知の通りインフルエンザウイルスに感染して発症します。症状は38℃以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛などの全身の症状が急に現れて、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。そこでインフルエンザの予防と重症化をいかに防ぐかということがポイントとなります！予防というと…やっぱりワクチンを思い出しますね。ただし、ワクチンはインフルエンザにかからなくする（感染しない）わけではありません。主に**重症化を減らす効果**があります。発症は約1/3に減らすことができ、高齢者のインフルエンザでの死亡は約1/5に減らすことができます。**ワクチンをうって（接種して）から効果が出るまでは2週間程度**あります。**流行時期は11月～3月**ですので、**10月半ばから遅くとも12月までには接種**しておく必要があります。ワクチンの効果は約5カ月間と言われているので10月半ばから接種しておくのと11月から3月くらいまでは効果があるということになります。ですので、秋からインフルエンザ予防の準備をしておく必要があるのですね。

## インフルエンザ予防のポイント

- ①流行前の予防接種（12歳以下は2回、13歳以上は基本的に1回接種。定期接種は65歳以上の方）
- ②手洗いうがい（外出後は必ずしましょう。）
- ③咳（せき）エチケット（近年は症状が軽い方もおられるので、高熱が出ていなくてもせきやくしゃみがあるなら周りに対するエチケットとして大切です。）
- ④適切な湿度と休養、バランスの取れた栄養摂取
- ⑤人ごみや繁華街への外出を控える

**⚠️ 咳エチケット違反してませんか？**

咳やくしゃみを手でおさえる

咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

**他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。**

---

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

① マスクがない時

① マスクを着用する (口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

② マスクがない時

② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

③ とっさの時

③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

**こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。**

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。

厚生労働省

© 厚生労働省 / 「健康な国民」 厚生労働省

## 新入職員(常勤医)の紹介

太田 茂



4月から藤井病院に勤務しております太田茂と申します。専門は総合内科です。どの科を受診するか迷う様な症状でも、まず相談して頂ける様に努めています。皆様のお役に立てる様に頑張ります。

○診療科：総合内科

★好きな食べ物：お寿司

平岩 千尋



こんにちは。  
7月から藤井病院にやってきました平岩千尋です。鞆の地域の方々の力に少しでもなれるようにがんばりますのでよろしくお願い致します。

○診療科：家庭医療専攻医（総合診療科）

★趣味：カラオケ・ギター

## 短期研修で当院へ来てくださっている先生方

中西 彬



福山医療センターの中西彬です。お昼ご飯として出る病院食がとてもおいしく、いつもお昼が待ち遠しいです。患者様の為にこれから精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。

★趣味：テニス

加藤 貴光



福山医療センターの加藤貴光です。8月・9月と地域医療を学ぶため、藤井病院で宮阪先生をはじめ、総合診療に長けた先生方にご指導いただいております。まだまだ微力ではありますが、先生方に学んだことを精一杯活かしたいと思っています。よろしくお願い致します。

★趣味：車

## 行事食の紹介

9月11日(火)

### 「長月の膳」

メバルの煮付け

チイチイカ为天婦羅

きのこのお浸し

赤だし



医療法人 紫苑会 藤井病院

〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地  
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781  
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>

