



第 11 号 令和 1 年 12 月発行

# 水明会通信 スワン

## 風邪とインフルエンザ

佐潟荘 院内感染防止対策委員 上村 友美子

今年もこの季節が始まりました。昨年は新潟でもインフルエンザが大流行しましたが、みなさんは風邪の予防として日頃どのようなことに気をつけているのでしょうか。

### 食事前や外出後に手を洗っていますか？

きちんと石鹸を使って洗っていますか？ひろく市販されているアルコールジェルの使用も風邪やインフルエンザには効果的です。

### 混雑している場所に行くときにはマスクをしていますか？

マスクは「自分の風邪を人にうつさない」「菌やウイルスを体に入り込ませない」ために重要ですが、そのつけ方によっては効果がなくなってしまいます。一般的な使い捨てマスクはノーズピースを鼻に沿わせてきちんと曲げる、マスクが鼻の上からあごの下まで全部おおうようにプリーツをしっかり広げる、最後に両手で顔をおおってマスクを顔に密着させ、隙間ができないように着けましょう。

### お部屋の湿度は適切でしょうか？

風邪やインフルエンザのウイルスは湿度 40% 以下の乾燥しているところで活発になります。こまめに換気をしたり、石油ストーブや加湿器、ぬらしたタオルなどを使ったりして 50~60% の適度な湿度を保ちましょう。



正しいマスクの着用方法を覚えましょう

## インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？

風邪には効果がありませんが、インフルエンザは予防接種することで発病しにくくなる、発病しても症状が軽くてすむ、といった効果があります。高齢の方や妊婦さんはぜひ予防接種を受けましょう。

## 風邪をひいたかもしれない？ インフルエンザかもしれない？

調子が悪いときはマスクをしてすみやかに医療機関を受診しましょう。風邪の主な症状は鼻やのどに集中し、熱は微熱（38 度以下）ですむことが多いです。一方、インフルエンザの主な症状は鼻やのどだけでなく全身（倦怠感や関節痛など）に広く表れ、高熱になりやすいです。ただし、予防接種をしていると症状が軽く、風邪と見わけがつかないこともあるので、自分で判断するのではなく受診をお勧めします。

一般的な風邪ウイルスに抗生物質は効きません。風邪をこじらせた時など重症になる場合に抗生物質を使用します。そのため、風邪の多くは鼻水や咳を止める薬（症状を抑える薬）を処方されます。風邪の一番の治療は体を温めて安静にすることです。検査によってインフルエンザと判明したら症状を抑える薬と一緒に抗インフルエンザ薬が処方されます。発病して 48 時間以内にこの薬を始めると発熱期間が短くなります。症状が軽い場合や熱が下がった後もウイルスは残っているため、抗インフルエンザ薬は処方された日数全て飲みきり、解熱後もしばらく外出を控えましょう。

みなさんのお心遣いで感染拡大の予防ができます。ご協力よろしく申し上げます。

## 第 5 回佐潟荘病院祭

### 佐潟荘 病院祭実行委員長 土橋 祐太郎

令和 1 年 9 月 28 日（土）「笑顔で繋ごう、地域と医療の輪」と題しまして、第 5 回佐潟荘病院祭が開催されました。当日は曇り空でありましたが、昨年のような暑さもなく、多くの方に来場いただきました。

今年オープニングセレモニーとして新潟万代太鼓華龍による演奏から始まりました。響'連、にいがた総おどり親子教室、キッズダンスパフォーマンス、赤塚中学校合唱部と午前中からステージイベントは大盛り上がりとなりました。午後は小雨となり、体育館に場所を移すことになり、会場の移動等、ご来場の皆様にはご迷惑をおかけしました。午後のメインイベントとして北村院長と高橋なんぐ氏、中沢佑香氏によるトークセッションが行われました。笑いと健康をテーマに認知症の予防などにも話題が広がりました。会場からも質問が飛び交い、参加型のトークセッションとなりました。フードブースではお馴染みの当院職員による老麺會、ラグーン、栄養科がお店を出しました。また地域から麺屋オグリ、ジェラートおかしも参加してくださいました。健康ブースでは体組成計での身体状態のチェックをしている方、恒例のフリーマーケット、縁日ブースも大盛況で子どもさんを中心に多くの方に喜んでいただきました。別会場ではサツマイモ掘り大会が行われました。ご





家族連れで賑わい、袋いっぱいにはサツマイモをゲットできた方もいらっしゃいました。

大抽選会では近隣の企業から協賛いただきましたチケットや豪華景品が多くの方に当たりました。また改めて赤塚地域に来ていただけましたら幸いです。

当日は 500 名以上の方に来場いただき、大きな事故もなく終わることができました。今後も地域に根差した精神科医療機関を目指し、これからも地域の皆様に必要とされ、愛される病院を目指し努力してまいります。本当にありがとうございました。



笑いと健康をテーマにトークセッション

## 佐潟荘野球部活動報告

### 佐潟荘 野球部主将 外山 達也

今年度の野球部の活動報告をさせていただきます。今年度は 7 月に例年、当院が主催している堀内杯を開催しました。今年度も危なげなく決勝に駒を進めましたが、今年より参加して下さった JA 越後中央青年部のチームに負け、初出場初優勝という形で優勝旗を持っていかれました。来年度は優勝旗を取り返せるよう取り組みたいと思っています。

そして、メインの大会である市内病院対抗野球大会に参加しました。昨年度は天候により中止となったため、今年は気合十分で臨みました。初戦は新潟市民病院。点の取り合いが続き 8 対 3 で勝利。何とか初戦を突破しました。勢いに乗ると強いのが佐潟荘野球部。二回戦は 2 年前の大会で負けた下越病院。今回は絶対勝つと意気込み、試合に臨みました。初回からピンチが続くも好プレーで失点を阻止。終始声を出し相手を圧倒した結果 5 対 0 と 2 年前の雪辱を果たし快勝。準決勝へ駒を進めました。そして準決勝の相手はこの大会では毎年上位に入賞している新潟リハビリテ

ーション病院。お昼過ぎの一番熱い時間帯の試合、だが条件は相手も同じ。挑戦者として挑みましたが相手の好投手の前に攻めきれず得点することが出来ませんでした。最終回 1 点をもぎ取りますが力及ばず、6 対 1 で準決勝敗退、3 位入賞という結果になりました。この大会においては 4 連勝しなくては優勝できません。来年は初優勝できるよう取り組んでいきます。

そして今年からの初めての取り組みと



市内病院対抗野球大会で 3 位！来年は優勝を目指します！

して新潟市市長杯という大会に参加しました。参加チームのほとんどが新潟市では有名な草野球チームばかりという大会。準決勝からはプロ野球でも使用されるハードオフエコスタジアムで試合が出来るということもあり、ベスト 4 を目標に参加しました。結果としては初出場準決勝へ進出。目標であったエコスタで試合をすることが出来ました。準決勝で敗退しましたが、レベルの高いチームとの試合は緊張感があり良い刺激となりました。

毎年、病院対抗野球大会の優勝を目標にしていますが未だ達成出来ていません。来年こそは優勝できるよう取り組みたいと思います。応援よろしくお願いします！