

洛和会丸太町病院 地域連携 ニュース

12
2018
December

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



洛和会丸太町病院 救急・総合診療科



インフルエンザについて

よしかわ れいな
洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 医師 吉川 玲奈



これから季節性インフルエンザの流行シーズンに入ります。老若男女問わず誰にでも起こりうる病気であり、油断は禁物です。テレビやインターネットなどを通して健康に関する情報はちまたにあふれていますが、ここで正しい知識のおさらいをしましょう。

風邪との違いについて

風邪の多くは、のどの痛みや鼻汁、咳などの呼吸器の症状が中心となり、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさといった全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。小さな子どもやご高齢の方、免疫力が低下している方は重症となることがまれにあります。

インフルエンザにかかったかもしれないとき

安静にして休養をとりましょう。高熱が出るため、水分を十分に補給するようにしましょう。タミフルなど抗インフルエンザ薬を内服しなくても、最大4~5日で自然に解熱・治癒することが期待されるため、医療機関への受診は必ずしも必要とはいえません。しかし特にご高齢の方や基礎疾患のある方で食事や水分が取れない、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ、早めに受診するようにしましょう。

他の人にうつさないために

咳やくしゃみを他の人にむけて直接発しないようにしましょう。マスクがない場合、ティッシュなどで口や鼻を覆い、顔を他の人に向けないよう注意しましょう。

どのくらいの間外出を控えればよいか

一般的にインフルエンザの症状が出る前日から発症後3~7日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。ウイルスを排出している間は、他の人にうつす可能性があるため、外出を控える必要があります。

参考までに、学校保健安全法(平成27年法律第46号)では「発症したあと5日がたち、かつ解熱したあと2日(幼児は3日)を経過するまで」出席停止期間となっています。

インフルエンザにかからないために

インフルエンザワクチンをまだ接種されていない方は、早めの接種をおすすめします。ワクチンは重症化を防止するとされています。本格的な流行シーズンに入ったら、ご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦の方は人混みや繁華街への外出を控えるようにしましょう。やむを得ず外出する場合、マスクの着用や帰宅後の手洗いを行いましょう。また乾燥しやすい室内では、加湿器や濡れタオルを使って湿度を保つことも有効です。



お問い合わせ

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 TEL 075 (801) 0351(代)

洛和メディカルスポーツ京都丸太町からのお知らせ



Speed より速く **Sportsrhythm** よりリズムカルに **Strength** より強く **Stability** 安定したボディバランス



4Sでキミの走りが変化する! ～冬休みかけっこ教室～

最近、メディアに取り上げられ、プロ野球チームなど、さまざまなスポーツ現場で採用されている**スポーツリズムトレーニング!**

- **リズム感**を高め、動きにメリハリを!
- **怪我**をしにくい体に
- **集中**できる脳に
- **運動嫌い**でも楽しくできる!

期間 2018年 **12月25日(火)～29日(土)** の5日間
時間 **Aコース** 午前9時30分～10時30分(60分) **Bコース** 午後3時～4時(60分)
対象 **Aコース** 年中～小学1年生 **Bコース** 小学2年生～小学4年生
定員 各コース15人 **会費** 各コース5,400円(税込)
会場 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
指導員 スポーツリズムトレーニングディフェンダー、健康運動指導士、柔道整復師、CSCS、NSCA-CPT やまなか たかし 山中 喬司



医療 運動

第19回 ランチタイム講座 in 洛和メディカルスポーツ京都丸太町

日ごろからお世話になっている会員の方、ご近所の方、初めての方、どなたでも参加できるランチタイム講座を開催します。お友だちもお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください!

Menu

内容 食生活を見直そう
講師 洛和会京都健診センター 事業推進課 保健指導部 副主任 保健師 たなか あや 田中 文
日時 2018年 **12月21日(金)**
開始時間 正午～午後0時30分
場所 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
参加費 無料
参加対象 どなたでもご参加できます
定員 30人
持ち物 筆記用具、室内履き
参加者特典 スタジオメニュー体験付き

お問い合わせ お申し込み 洛和メディカルスポーツ京都丸太町 担当: 福田 **TEL 075 (802) 9030**

受付時間 午前8時30分～午後8時
定休日 日・祝日・年末年始(12/30～1/3)



運動メニューの内容など、詳しくはホームページをご覧ください! **URL** <http://www.rakuwa.or.jp/medicalsports/>

洛和会丸太町病院

糖尿病教室 のご案内



参加
無料

糖尿病専門医・医療スタッフが、糖尿病治療について分かりやすくお話いたします。この機会に楽しく学んでみませんか?お気軽にご参加ください。

テーマ 糖尿病 クイズ大会

糖尿病についてどれだけ理解が深まったでしょうか? 当日はクイズ大会を通して、みんなで楽しく学びませんか?



日時 2018年 **12月18日(火)** 午後2時30分～3時15分
場所 洛和会丸太町病院 5階 カンファレンスルーム
担当 糖尿病委員会スタッフ

申込締切: 2018年12月15日(土)

お申し込み・お問い合わせ 洛和会丸太町病院 栄養管理室 担当: さかき 神 TEL 075 (801) 0351(代)

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)