

(学)広島逓信病院だより

インフルエンザのシーズンが近づいてきました

小児科部長 川 野 妙 子

10月も半ばになるとインフルエンザワクチンの接種が始まります。近年インフルエンザ 治療薬の進歩はめまぐるしく、「かかっても薬があるから大丈夫だよね。」とお考えの 方もおられるでしょう。しかし、インフルエンザは感染力が強く、小児では脳炎・脳症、 高齢者では肺炎等といった命に関わる重篤な合併症が多々認められるため、ワクチン 接種による予防が勧められています。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異をしながら流行します。WHOはその次のシーズンに流行るインフルエンザウイルスのタイプを予測しています。それを参考にして、日本での状況が加味され毎年インフルエンザワクチンの株が決められます。現在のインフルエンザワクチンにはA型2種(H1N1・H3N2)、B型2種の4種類が混合されています。

かかっていない型のインフルエンザや変異したウイルスに備えるため、またワクチンの効果が半年しか持続しないなどの理由により毎年の接種が勧められています。流行期は通常12月から翌年3月頃です。流行が始まる前に免疫をつけるには、小児の場合は10月中旬から12月中旬の間に3~4週間隔で2回の接種をお勧めしています。13歳以上では、過去に何回もインフルエンザワクチンを受けていたり、実際にインフルエンザにかかったことによりある程度免疫がついていることが想定されるため、1回接種で

よいとされています。従って、新型インフルエンザ のように変異の大きなものに関しては13歳以上で も2回接種が必要と考えられます。

接種部位の腫れ、倦怠感などの副反応が認められることもありますが、概ね一時的なものです。授乳中のお母さんの接種も問題ありません。流行前の接種をお勧めいたします。



冬に向けてXタボリックシンドロームを 予防しましょう!

内科医長 児 玉 祐加子

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの血管の病気のリスクが高まります。メタボリックシンドロームは、こうした重篤な病気の予備軍を予防するために設定されている病名です。

腹囲が、男性で85cm以上、女性では90cm以上がメタボリックシンドロームを診断する必須項目となります。また、血圧は130/85mmHg以上、血液検査では空腹時血糖が110mg/dl以上、中性脂肪やHDLコレステロールは、それぞれ150mg/dl以上または40mg/dl未満が陽性となります。これら、血圧、血糖値、脂質値を参考にしてメタボリックシンドロームを診断します。

メタボリックシンドロームは肥満に関連して起こるため、まずは体重減少を図ることが 重要となり、食事内容に注意を払う必要があります。また、日常生活の中に適度な運動を 取り入れることも重要です。おすすめは、有酸素運動です。やや汗ばむ程度で、人と 会話しながら続けられる強さで行いましょう。ウォーキングなら1日1万歩が理想です。 他に軽いサイクリングや、水泳、水中ウォーキングなども有効です。

一方、強度の筋力トレーニングや短距離走など の無酸素運動は、血圧上昇や関節痛をまねくので 避けましょう。

有酸素運動は、1回20分以上、週に3~5回行うと 効果が得られやすくなります。長期的に続けるこ とができるよう無理のない範囲で行いましょう。





乳がん検診のご案内

乳がんは女性なら誰にでも起こりうる病気です。検診を受けて安心した毎日を過ごしませんか!

☆ 外科外来で **毎週水曜日** に 女性医師 が検診をおこなっています。

ご不明な点はお電話でお問い合わせください。

外科外来の電話番号

25 082-224-5306

※毎週水曜日:9時30分から15時30分まで受け付けています。



☆検診の時、持ってきていただくもの

- ① 健康保険証
- ② 当院の診察券(はじめて受診される方は当日1F初診窓口で発行いたします)
- ③ 広島市の乳がん検診券(お持ちでなくても受診できます)

「肝臓病教室」と「糖尿病教室」のお知らせ

いずれも、午後2時から東館3階会議室(内科外来の上の階)で約1時間開催しています。 どなたでも無料で参加できます。 たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※日程・講師・講義内容・開催場所については変更となる場合があります。ご了承ください。

肝臓病教室 (10~12月)

| 月 | B | 講師 | 内容 |
|----|----|-----------------------|---------------------------|
| 11 | 15 | 内科医師 薬剤師 管理栄養士 医事係 | 肝硬変をさらに知ろう ~ 治療への道のり ~ |

糖尿病教室 (10~12月)

| 月 | | 講師 | 内容 | | | | | | |
|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 10 | 理学療法士 | 運動療法について 定 テーブルトーク | | | | | | |
| 10 | 24 | 広島大学大学院歯科薬保健学研究院 総合健康科学部門講師 歯科衛生士 西村留美先生 | 糖尿病と歯周病について 口腔ケアの方法 ※本館2階会議室で開催します | | | | | | |
| 11 | 14 | 看 護 師 | シックデイ・災害時の注意点 🎾 テーブルトーウ | | | | | | |
| | 28 | 外 科 医 師 看 護 師 | 糖尿病による足の血行障害について フットケア ※本館2階会議室で開催します | | | | | | |
| 12 | 12 | 管理栄養士 | ランチ会 12時〜 会場:本館地下 旧レストラン 〜上手な間食のとり方について〜 ★病院で出される食事を一緒に食べながら、 一緒に勉強会をしましょう! ★予約と500円が必要です。 内科外来または総務課で予約して下さい。 | | | | | | |

○外来診療日のお知らせ

(が変更部分)

| 科 | 科別 | | 曜日別 診察室 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 受 付 時 間 | | |
|-----------------|-------|-------|------------|-----------|--------------|-----------|----------------|------------|-----------|--------------|----------|--------------|------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| | | | 初診 | 白 | 神 | 保 | 﨑 | 井 | 上 | 松尾(: 武川 | | 武 | Ш | 初 | 診 | 再来受付機 |
| 内 | | 午前 | | 井 | 上 | 井 | 上 | 保 | 﨑 | 井 | 上 | 保 | 﨑 | - Fr | 26 | لهم عد |
| | | | 再診 | 松 | 尾 | 武 | Ш | | | | | 白 | 神 | 午 8時3 | 前 30分 | 午 前 8時15分 |
| | 科 | | | 武 | Ш | | | 正岡(第 | 第1除く) | | | 松 | 尾 | (11時 | 30分 | 11時30分 |
| | | 午後 | 初診 | 担 | 当 医 | 武 | Ш | 白 | 神 | 八 | 田 | | | 午 | | 午後 |
| | | | 再診 | 武 (糖尿 | 川 病外来) | 松保 | 尾﨑 | 正岡(第 | 1.4, | 井河野(智 | 上(3) | 担当 | 医 | 1時3 |) | 1時30分 |
| 「部」 (糖尿病外来) 保 | | | | | | | | | | | 10分 | 4時00分 | | | | |
| | 科 | 午前 | 1 | 杉 | Ш | 杉 | Ш | 梶原 (乳 | | 杉 | Ш | 杉 | Ш | 整形外科の | | 整形外科のみ |
| 外 (要予 | | | 2 | | | 因 | 来 | , d., (3 d | | | | 因 | 来 | 1182/26/14 | 11時30分まで 10時30分まで | 予 約 有 11時30分まで 無 11時00分まで |
| (女小) | | 午後 | | 手 | 術 | 予約 | 検査 | 手 | 術 | 予約 | 検査 | 手 | 術 | [| | |
| ~/B (| 1 1 | 午前 | | 新 (初· | 谷 ·再診) | 新 (初· | 谷 再診) | 新 (初·i | 谷 再診) | 新(初・) | 谷 再診) | 新 (初·尹 | 谷 手診) | 診療時間 午前 9時00分~ 午後 2時00分~ | | |
| 産婦人 | 八科 | 午後 | | 新 (予約事 | 谷 再診のみ) | 新 (予約再 | 谷 診のみ) | 新 (予約再 | 谷 診のみ) | 新 谷 (予約再診のみ) | | 新 (予約再 | 谷 診のみ) | | | |
| | | 午前 | 1 | Л | 野 | 鎌 | 田 | Л | 野 | 鎌 | 田 | Л | 野 | 面 会 時 間 | | n±. 88 |
| 小 児 | 1 私 | | 2 | 鎌 | 田 | Л | 野 | 鎌 | 田 | Л | 野 | 鎌 | 田 | | | 时 间 |
| , ,, | ,, | 午後 | | | 投診療 .当医 | | (要予約) (要予約) | 乳児(要う | | | | 予防接種 予約診療 | | 午前 10時00分~11時30分 午後 3時00分~8時00分 | | |
| 眼 | 科 | 午前 | | 豊 | 田 | 豊 | 田 | 豊 | 田 | 豊 | 田 | 豊 | 田 | ・医師名が書いてあるところ 土曜日、日曜日、祝祭日は | | してフル芸術日本中 |
| ПX | 111 | 午後 | | 手 | 術 | 豊 | 田 | 予約 | 検査 | 予約 | 検査 | 豊 | 田 | | | - 10-14 |
| | | 午前 | 1 | 進 | 藤 | 進 | 藤 | 進 | 藤 | 松 | 永 | 進 | 藤 | ・医師名が | が書いてあっ | ても、緊急手術等で |
| 整形外 | 科 | 1 190 | 2 | 松 | 永 | 松 | 永 | | | | | 松 | 永 | | | :なる場合があります。 |
| | . , , | 午後 | | | 为 診 療 公永) | 手 | 術 | 予 約 (進 | | 手 | 術 | 予約 | <u>検査</u> 術 | | | 等でお確かめください。 355:医事係) |

[※]人間ドックや受験・就職等の健康診断、がん検診、予防接種も実施しています(要予約)。

病院のご案内



広島逓信病院の理念

私たちは、地域から親しまれ、信頼される医療サービスを提供します。

基本方針

- 患者さま第一の視点で、満足される医療サービスの提供に努めます。
- 新しい医療技術の修得、充実したチーム医療で信頼される質の高い医療サービスを提供します。
- 地域から頼りにされる病院として、病診連携に努め経営基盤を強化します。
- 社員は患者さまサービス向上に向けて研鑚し、自らの成長と患者さまの満足を 共有できる医療環境を創ります。

(交通案内)

■士山帝市

字品線、宮島線(①広島港行②宮島行⑥江波行) 「広島駅」~「八丁掘」下車、白島線に乗り換え 白島線

「八丁掘」~「家庭裁判所前」 電停下車徒歩2分

JR

山陽本線「新白島駅」下車徒歩12分

●バス(広電バス)

牛田~江波線(6号線)

「広島逓信病院前」バス停下車徒歩1分 戸坂線(12号線)

「広島逓信病院前」バス停下車徒歩2分

●バス(広島バス)

横川駅 ~ 広島大学病院 (23号線) 「西白島」バス停下車徒歩7分

●アストラムライン

「城北駅」で下車徒歩7分

●駐車場あり

広島逓信病院だより 第134号

発 行 年 月 2019年10月編集発行者 広 島 逓 信 病 院 〒730-8798 広島市中区東白島町19-16 TEL (082) 224-5350