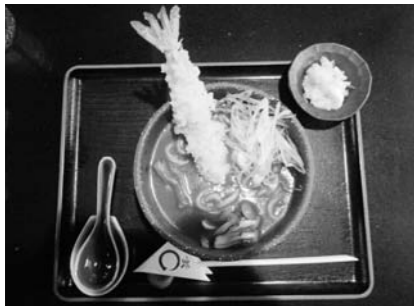


まるやま SUN-PO! 3

「鬼はそと福はうち」名前の由来は2月3日、節分の日オープンした為とのこと。昼はカレーうどん、夜はすきやき・しゃぶしゃぶをメインにコース仕立てで堪能できます。今回はカレーうどんを頂きました。20種類の野菜や果物をたっぷり使用し、こだわりのスパイスを加え「知床鶏」「黒豚」「牛ほほ」3種類のスープに合わせてさらに秘伝のスパイスが調合されます。メニューを見るとどれも美味しそうで何にしようか迷ってしまいます。



今回は「刺激的なスパイスと赤ワインの酸味がクセになるスパイシー牛ほほスープ」のえび天入りを選びました。麺は自家製麺でとても歯ごたえがあります。スープは酸味が特徴で、まさにクセになる味でした。開店後、あっという間に店内はお客さんでいっぱいになり、とても人気のお店です。皆さんも寒い冬にぴったりの体が温まるメニュー、いかがでしょうか。



「鬼はそと 福はうち」
住所/札幌市中央区伏見1丁目3-11
営業時間/昼11:30~16:00、夜17:30~22:00
定休日/年中無休

ロビーコンサート 秋の楓 コンサート

11月15日に秋の楓コンサートと題して、藤女子大学北16条キャンパス マンドリンクラブ「フジ・フロイライン」の皆様によるロビーコンサートを開催しました。

マンドリン、マンダラ、マンドセロ、ギターの優しい弦楽器の音色に患者様も心癒され、音楽に合わせて歌を歌ったりと、楽しい時間を過ごすことができました。



編集後記 2014

皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も終わりを迎えようとしていますが、クリスマスや忘年会等楽しいイベントが満載ですね！

季節は冬になり寒くなりますが、心はほっこりしたいですね（笑）
体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしっかりなさって、今年も最後の最後まで満喫しましょう。

すべての
お問い合わせは

郵便 〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 地域連携推進室内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！
電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

NO.90 2014年
11.12月号



季節の写真リレー 撮影者/S.K

- 感染症（インフルエンザ）について
- リラクゼーションボランティア活動 ● 部活紹介（マラソン）
- まるやま SUN-PO!③ ● ロビーコンサート ● 編集後記

* * 札幌西円山病院のご案内 * *

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 821床（障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設）

感染症（インフルエンザ）について

冬季の代表的な感染症といえばインフルエンザです。
今回はインフルエンザの基礎知識について簡単にご紹介します。

■「かぜ症候群」と「インフルエンザ」

「インフルエンザ」とは、インフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。『かぜ』とは、鼻・のど・気管などの呼吸器にさまざまな病原体が感染しておこる急性の病気の総称で「かぜ症候群」と言い、病原体はライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなどのウイルスがほとんどです。

*インフルエンザは……

- 感染力が強く流行しやすい
- 症状が激しく重症化しやすい
- 肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化のため、死に至る可能性がある

という特徴があります。重症化しない限りは1週間程度でおさまりますが、高齢者や乳幼児は合併症に注意が必要です。

かぜとインフルエンザの症状のちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	39~40度の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	軽く出る	たくさん出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

TERUMO ホームページより

■治療

症状を緩和するための対症療法と、抗インフルエンザウイルス薬による治療があります。鼻水や咳にはそれぞれの症状に見合う薬を使用します。抗インフルエンザウイルス薬は、ウイルスの細胞内への侵入を阻止したり、細胞内で増殖したウイルスが細胞外へ出ていくことを阻害することで症状を軽くします。飲み薬、吸入薬、点滴注射薬があり、流行している型や発症後の日数などを考慮して処方しますので、医師の指示に従ってください。

■予防

ワクチンは発病を100%阻止するものではなく、免疫力を高めて発病リスクや重症化を予防するものです。接種後2週間~5か月間程度効果が持続するといわれており、高齢者や乳幼児などは特に接種が推奨されています。

*日常生活にも取り入れられる予防としては……

- 栄養バランスの整った食生活
- 十分な睡眠
- 流行期には状況によりマスクを使用する
- 外出後は手洗い、うがいを徹底する

最近では免疫力の向上に効果のある飲料やヨーグルトなどもあるので、自分に合ったものを生活に取り入れるのもよいかもしれません。

ソ連型とか香港型ってなに？

インフルエンザウイルスは2種類の抗原の組み合わせにより100種類以上の型があります。この型[株]は発見された場所の名前が付けられるのですが、それがソ連、香港だったのです。

ところで、「ソ連」はもうありませんが、いつまでソ連という呼び方をするのでしょうか。答えはズーっと、です。固有名称ですので一度ついたものは変わりません。もしもロシアで新しい型が発見されたら「ロシア型」と付くこととなります。「ソ連」と「ロシア」が混在するなんて少しややこしいな、と思うときが来るかもしれません。



リラクゼーション ボランティア活動

札幌ベルエポック美容専門学校（トータルビューティ科）の学生



11月20日(木) 東棟デイルームにてリラクゼーションボランティア行事を行いました。

札幌ベルエポック美容専門学校トータルビューティ科の学生さんが来て下さり、患者様にハンドマッサージ、メイク、ネイルケアを提供していただきました。

久しぶりのメイクやネイルに患者様の笑顔が見られ、とても喜んでいただけただけの印象を受けました。若い学生さんとの関わりで「若い子と話す元気が出る」と仰る患者様もいて、患者様の気持ちも明るくなったのではと思います。



部活紹介 (マラソン部)

平成26年7月、この年4月に病院長に新任された浦院長が発起人となり、むつみ会(札幌西円山病院親睦会)の一部会として「札幌西円山病院マラソン部」が設立されました。

このマラソン部の活動目的は、「各種マラソン大会を通じて職員間の親睦及びコミュニケーションを図ること」、「部員の健康の維持・改善を図ること」を目的としています。

マラソン部として最初の活動となった札幌マラソン(10月5日開催)では、浦院長を含む13名が参加しました。マラソン部公式ユニフォームを作成し、「親切・丁寧・敬愛」の病院理念を背負い、無事全員完走することができました。

現在マラソン部は22名(医師、介護福祉士、臨床検査技師、リハビリ職、MSW、事務職)のランナーと、カメラ担当、応援担当といった他職種・バラエティに富んだメンバー構成となっています。今後も部員を増やし、健康のため、そして未永い病院の発展のため私たちは走り続けます。

