

白鳥病院だより

2024年

2月1日



発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

インフルエンザ流行予防

インフルエンザの流行に備え、国や地方自治体がインフルエンザ対策に取り組むとともに、広く県民の皆様に関する情報を提供し、適切な対応を呼びかけたいと思います。また、新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が低調であったこと等の影響で抗体の保有割合が全年齢で低下傾向であること等から、インフルエンザの流行が起こりやすい状況であると考えられます。



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症し、風邪症状に伴い、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。インフルエンザは飛沫感染（咳やくしゃみ）によって感染します。また、ドアノブなどに付着した物を触り、口に持っていく等での感染もあります。以下のことに注意し、うつらない身体づくりをするとともに、お互いにうつさないようにしましょう。

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない（咳エチケット）
- 咳やくしゃみが出るときはマスクを着用する。とっさの咳やくしゃみの際はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う。
- 鼻汁や痰を含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手洗いを行う。
- 流水、石鹸による手洗い（病院内や外出先に設置されているアルコール消毒もインフルエンザウイルスには効果的）
- 空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなるため、適度な湿度（50～60%）を保つ。うがいなど。
- 身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける。



冬シーズンのウイルス対策

新型コロナのほか、インフルエンザの流行と非常に不安な時期に入りますが、一人一人が感染予防対策としてアルコール手指消毒や空気の循環（換気）などを行うことで、感染リスクを抑える効果が期待できます。

エアコンや加湿器、窓の開閉などポイントを押さえておくことで、冬のシーズンも安心して過ごすことができます。

- ① 部屋の換気は1時間に2回（1回につき約5分）のペースで
- ② 加湿器を置く場所はエアコンの向かい側へ
- ③ 空気の通り道を作って、換気効率アップ



県民公開講座ご案内

専門職の立場からわかりやすくお話してくれます。

参加は無料ですので当日お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。

日時：令和6年3月3日 受付開始：10時 講演：10時30分～12時

会場：東かがわ市交流プラザ2階 多目的ホール 参加費無料、予約不要

香川県受託事業

東讃地域 脳卒中・心臓病 県民公開講座

生涯大切にしたい 脳と心臓

東かがわ市交流プラザ
「マイチャレかがわ」
多目的ホール
1F 2F

◆ 受付開始：10時 ◆ 講演：10時30分～12時

日時 令和6年3月3日

会場 東かがわ市 交流プラザ2階 多目的ホール 〒769-2701 香川県東かがわ市湊1806-2

◆ 先着 150名

**参加無料
予約不要**
どなたでも
参加できます

主催：香川県
共催：日本脳卒中協会 香川県支部、日本循環器協会 香川県支部、大川地区医師会
協力病院：香川県立白鳥病院、医療法人社団聖心会 阪本病院
受託事業名：香川大学 脳卒中・心臓病等総合支援センター
お問合先：香川大学 脳卒中・心臓病等総合支援センター（香川大学医学部附属病院内）
木田郡三木町池戸1750-1 電話 087-891-5684（平日9時から17時）

総合司会
香川大学 脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長
石川かおり

開会の挨拶
香川大学 脳卒中・心臓病等総合支援センター センター長
南野 哲男
香川県立白鳥病院 院長
西角 彰良

講演
司会
香川県立白鳥病院 院長補佐 不整脈科
日浦 教和

①もしかして心不全？
香川県立白鳥病院 循環器内科 部長 木谷 光宏

②脳卒中中で困ったことにならないようにするには
医療法人社団聖心会 阪本病院 副院長 脳神経外科 岡田 真樹

③あなたは薬をいくつ飲んでますか？
香川県立白鳥病院 薬剤部 主任 永尾香菜子

④もしものときを考える
香川県立白鳥病院 看護部 心不全療養指導士 堀田 淳二

⑤在宅で暮らすためのかきこい制度の使い方
香川県立白鳥病院 地域連携室 社会福祉士 森永 祐子

⑥興味を持つことからはじめよう～活動こそが最大のリハビリ～
医療法人社団聖心会 阪本病院 リハビリテーション部 作業療法士 勝山 芳昌

閉会の挨拶
香川大学 脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長/
脳卒中診療部 部長 / 日本脳卒中協会 香川県支部長
川西 正彦