

感染症関連情報

インフルエンザの感染予防

新型コロナウイルス（COVID19）の話題に隠れていますが、昨年末から1月にかけてインフルエンザが猛威をふるっていました。最近は大下火になってきていますが、油断は禁物です。

インフルエンザウイルスはA～C型に分けられており、冬に流行するのはA型とB型です。特にA型は大流行を起こす型になります。

インフルエンザウイルスに感染すると、せき・鼻水・のどの痛みなどの軽い症状から38℃以上の発熱、倦怠感、筋肉痛などの全身症状がみられます。また、症状が急激に現れるのが特徴ですが、最近の研究では、症状がほとんどない人も多くいると言われています。

インフルエンザウイルスの予防方法は、基本的には新型コロナウイルスの予防方法と変わりません。

手洗い

手についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。「正しい手の洗い方」で予防効果を高めることができます。外出して戻ったときは、流水と石けんでしっかりと手洗いしましょう。また、インフルエンザウイルスはアルコールに弱いので、アルコール性手指消毒剤を使うのも効果的です。

マスク着用

飛んでくる飛沫を物理的に防御することができますし、逆に自分がインフルエンザウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲への感染を防ぐことができます。一般的な不織布のマスクは、インフルエンザのエアロゾル感染の原因となる非常に小さな微粒子を50%～80%カットしてくれます。また、湿度を保ち、のどの粘膜を正常に保つことも、予防に役立ちます。人混みに出るときや、せきが出る場合にはせきエチケットとして、マスクの着用を心がけましょう。

生活環境・生活習慣を改善

部屋の湿度・温度を適切に保つことで感染予防につながります。湿度は50～60%程度、温度は20～25℃程度でインフルエンザウイルスの活動が鈍くなるとされています。さらに、免疫力を下げないように規則正しい生活を送りましょう。免疫力維持のため、適度な運動、十分な休養（睡眠）、バランスの良い食事をとることが大切です。

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

共生会通信

VOL.67



2024.2

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://saitomedical.jp/>

川湯の森病院 近況

暴風雪

1月下旬、北海道全域で暴風雪に見舞われました。

吹き溜まりなどの影響で道路が各所で通行止めとなり、川湯の森病院がある弟子屈町川湯温泉地区も一時、陸の孤島状態となりました。

外は暴風雪でも病院内は快適でした。



川湯の森病院

社会医療法人 明生会

医療法人社団 勝医会

医療法人 協栄会 狭山厚生病院

医療法人 麻葉会 あけとクリニック

一般財団法人 慈愛会

住宅型有料老人ホーム 森の家しらかば

社会福祉法人 てつなぎ

SAITO MEDICAL GROUP

おいしい健康食レシピ

どら焼き

1. ボールに卵、砂糖、みりん、はちみつ、水を入れて、泡だて器で混ぜる。
湯煎しながら砂糖を溶かす。
2. ふるいにかけて薄力粉と重曹を①のボールに入れ、さらに混ぜる。
3. 30分程度ねかせる。
4. ねかせた生地を、お好みの大きさで焼く。
火加減はフライパンの場合、中火弱、ホットプレートの場合は、170℃。
5. 焼きあがったらラップに包み冷ます。
6. 冷ました生地を、あんこ・生クリーム・餅など、お好みのものを挟めば完成です。



※ 分量

材料	分量
・卵 (Lサイズ)	1個
・上白糖	60g
・みりん	3g
・はちみつ	7g
・水	10cc
・薄力粉	65g
・重曹 (食用)	1g

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で実際に提供された食事です。
<https://shirakaba.tomoni-ikirukai.jp/>

栄養課だより

1月の行事食は「お正月」でした。
毎年、三が日はお正月にちなんだ食事が提供されます。
おせち、お雑煮、刺身など、特別な内容となっています。



1月1日



1月2日



1月3日

ワインの日 (20日)

毎月20日は「ワインの日」です。1994年(平成6年)に日本ソムリエ協会が日本独自の記念日として制定しました。

毎月20日が「ワインの日」となった由来は、「ワイン」はワイン造りで歴史のあるフランスでは「vin (ヴァン)」と呼ばれています。「vin (ヴァン)」はフランス語で20を表す「vingt (ヴァン)」と似ていることから、毎月20日を「ワインの日」としました。ちなみに日本語の「ワイン」は英語の「wine」からきています。

ワイン製造や販売に関連する企業では、この日にワインの販売促進や情報発信などの取り組みが行われています。

川湯の森病院でも10年前からワインの製造をしており、もうすぐ2022年に仕込んだワインがもうすぐ出来上がる予定です。



農園園芸課だより

冬の間、実をつけていたミニトマトの苗が終わりに近づいています。



スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集(ハローワークにて情報公開)しています。
介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか?

