

感染症関連情報

インフルエンザの感染対策

インフルエンザにかかったかもしれないのですが、どうすればよいのですか？

- (1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- (2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。たとえ感染者であっても、全く症状のない例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。したがって、周囲の人につつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 咳やくしゃみが出ているときはできるだけ不織布製マスクをすること
- とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

などを守ることを心がけてください。

- (3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (5) 高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすことが報告されています。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも発熱から2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮が必要です。

情報元：厚生労働省

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。

ともに生きるかい
共生会通信

VOL.68 

2024.3
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

講演会

2月24日（土曜日）、標茶町消費者協会主催による「北海道消費者行政強化事業消費者セミナー」において、医療法人共生会の齋藤浩記理事長が講演を行いました。
3連休の中日でしたが、100名以上の参加し、会場はほぼ満席となりました。



 <p>川湯の森病院</p>	 <p>社会医療法人 明生会</p>	 <p>医療法人社団 勝医会</p>
 <p>医療法人 協全会 狭山厚生病院</p>	 <p>医療法人 麻薬会 あけとクリニック</p>	 <p>一般財団法人 慈愛会</p>
 <p>住宅型有料老人ホーム 森の家しらかば</p>	 <p>社会福祉法人 てつなぎ</p>	 <p>SAITO MEDICAL GROUP</p>

おいしい健康食レシピ

抹茶シフォンケーキ

1. 卵黄に砂糖をいれて、ミキサー器で白っぽくなるまで混ぜる。
2. サラダ油を2回くらいに分けて入れて、その都度しっかり混ぜる。
3. 牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. 米粉、ベーキングパウダー、抹茶粉を加えて、ゴムベラで混ぜ、途中でバニラエッセンスも加えて混ぜる。
5. 別のボールに卵白と塩を入れて、ミキサー器で中速で30秒混ぜ、高速に切り替えて3分程混ぜたら、砂糖半量(30g)を入れて、1分程混ぜ、残りの砂糖を加え、さらに1分程混ぜる。
6. ④の生地に⑤のメレンゲを数回に分けて混ぜ合わせる。
7. 型に入れて、甘納豆を散らして、170℃で30分程焼く。



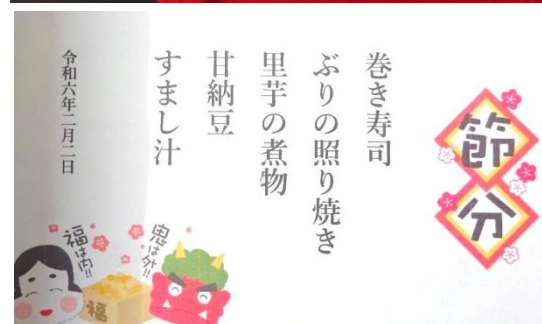
※ 分量

材料	
・卵	3個
・砂糖(卵白用)	60g
・砂糖(卵黄用)	30g
・サラダ油	25g
・牛乳	60ml
・バニラエッセンス	少々
・米粉	75g
・ベーキングパウダー	小さじ1/2
・抹茶粉	大さじ1
・甘納豆	50g
・塩	ひとつまみ

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

2月の行事食は「節分」でした。

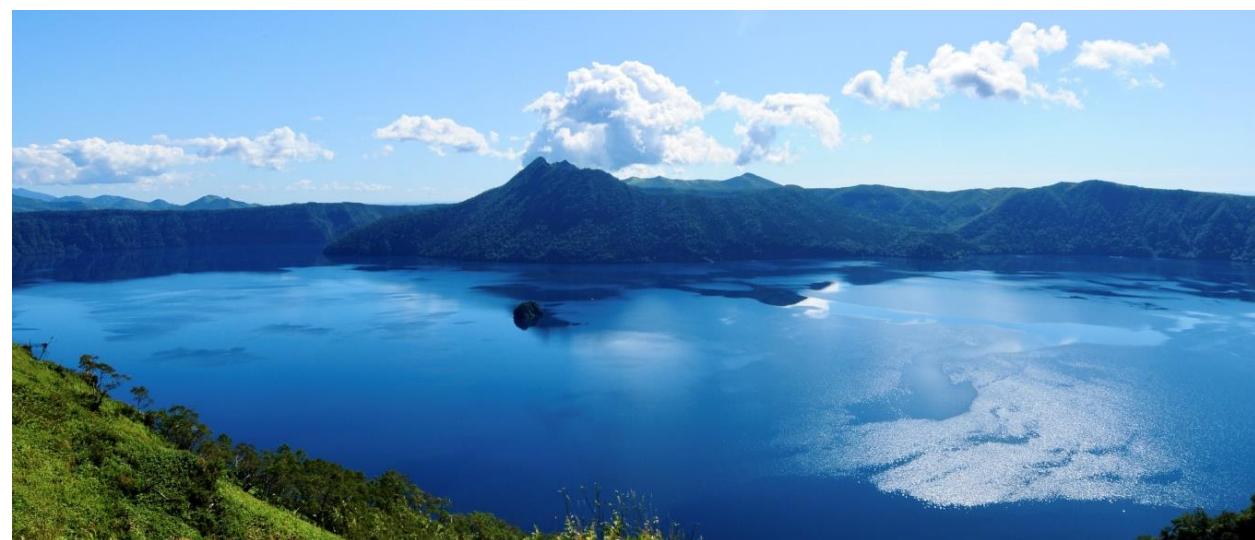


国立公園指定記念日(3月16日)

1934年(昭和9年)3月16日に、当時の内務省が瀬戸内海、雲仙、霧島の3カ所を日本初の国立公園に指定したことを記念する日です。

現在、北の「利尻礼文サロベツ国立公園」から南の「西表石垣国立公園」まで34の国立公園があります。川湯の森病が所在する場所も「阿寒摩周国立公園」に指定されています。

※ 国立公園は日本の風景を代表する自然の景勝地で、自然公園法に基づき、その保護と利用促進を図る目的で環境大臣が指定した自然公園です。国立公園が都道府県に管理を委託するのに対し、国立公園は国(環境省)が管理しています。日本の国立公園の面積の約60%が国有地です。



農園園芸課だより

ミニトマトが少し採れます。春に向けて土づくり、苗づくりが中心作業です



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?

