

インフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪と異なり、突然の高熱（38℃以上）や、関節痛、筋肉痛、などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強くなるのが特徴です。

毎年、11月から12月頃に流行がはじまり年をまたいで1月から3月に流行のピークを迎えます。

インフルエンザの予防・治療

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低下させる効果と、発症した場合の重症化を防止するのに効果的な方法です。



外出後の手洗い等

手洗いは接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。流水と石鹸による手洗いは、手指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。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の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ります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや人の集まる場所への外出を控えましょう。特に高齢の方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は注意しましょう。

ワクチン接種のご案内

川湯の森病院では11月6日（水曜日）よりインフルエンザワクチン接種が可能です。ワクチン接種は予約制となっていますので、事前にお問い合わせ下さい。

川湯の森病院 015-483-3121



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.16



2019.11

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://www.hi-izurutokoro.com/>

北海道難病連研修会にて講演

10月19日（土曜日）、20日（日曜日）の2日間にわたって、川湯温泉の「名湯の森ホテル きたふくろう」を会場に北海道難病連 道東地域合同研修会が開かれ、齋藤浩記理事長が講演しました。

テーマ「希望」と題して、最新の医学の話から、専門分野である精神科専門医として、日頃のモチベーションを高める方法、また実体験を交えた話など明るく将来を見据える講演となりました。

難病連の方々の他、一般の方の参加もあり、用意した座席が満席となった会場で、最後に参加者全員で唱歌「ふるさと」を熱唱し、心も元氣になって講演を終了しました。



どなたでも参加できます
申込不要・直接会場へ

10/19-20
Sat Sun

北海道難病連 道東地域合同研修会 会場 弟子屈町川湯 川湯温泉「きたふくろう」

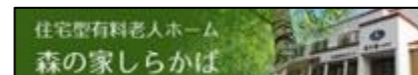
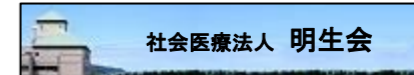
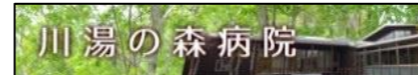
19日 13:30~15:30
講演1
テーマ「希望」
講師 医療法人共生会 理事長 齋藤浩記先生

20日 9:30~10:40
講演3
テーマ「心はいつまでもキラキラと〜心の健康づくり〜」
講師 NPO法人 緑 代表理事 藤田麗子先生

19日 15:45~16:15
講演2
テーマ「難病患者・障害者などの生活実態アンケート調査から見えること」
講師 北海道難病連 理事 今野悦夫

共催 一般財団法人北海道難病連 北海道難病連 道東地域合同研修会 弟子屈支部 協賛社

電話 015-483-3683
担当 中嶋



下屋義晴シェフの健康食レシピ ⑥

ハンバーグステーキ(4人分)

～マルゲリータ風～

☆ハンバーグのタネの準備

- みじん切りした玉ねぎをバターソテーして冷ましましょう。
- 冷めたらボウルに移し、塩、黒コショウ、ナツメグ、生パン粉、卵、ケチャップ、お好みでうま味調味料を加え、よく混ぜ合わせます。牛乳で硬さを調整しましょう。



✓ 下屋シェフポイント

合い挽き肉以外を先に混ぜ合わせます。

- さきに混ぜた物に合い挽き肉を加えさらによく混ぜ合わせます。
- 混ぜ合わせたタネを1人前(4等分)にし、大判状にします。



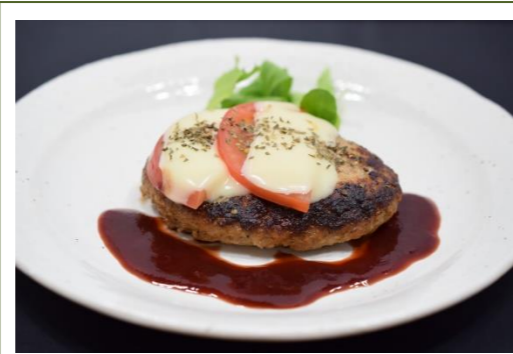
☆焼き上げ

- フライパンで両面に焼き色をつけ、8分目まで火を通します。
- トマトを5mm厚程度の輪切りにし、さらに半分に切ります。モッツァレラチーズもトマトと同じ大きさに切りハンバーグの上に交互に乗せます。
- フライパンに蓋をして、チーズがとろけるくらいに焼き上げます。このとき火力は弱火で。



☆盛り付け

- お皿の中央にハンバーグを乗せ、ドライバジル(あればフレッシュバジルの千切り)を振りかけ、付け合わせを添えたら完成です。



※ 材料(4人分)

• 合い挽き肉	400g
• 塩	小さじ1/2
• 生パン粉	50g
• 卵	1個
• ケチャップ	大さじ1
• 玉ねぎ	1玉
• トマト	1個
• モッツァレラチーズ	8枚(スライス)
• 牛乳	20cc(硬さ調整用)
• うま味調味料	小さじ1/2
• 黒コショウ	少々
• ナツメグ	少々
• ドライバジル(缶)	適量

※ソースの材料

• 赤ワイン	140cc
• トマトケチャップ	大さじ6
• ウスターソース	大さじ3

☆ソース

- 赤ワインを鍋で火にかけ、アルコール分を飛ばして煮詰めます。
- ケチャップとウスターソースを加え火入れしたら出来上がり。

☆管理栄養士のワンポイント☆

トマトで有名な栄養「リコピン」は抗酸化作用や代謝を上げてくれる成分です。このリコピンを効率よく摂取するには生よりも加熱するほうが吸収率が上がります。さらに、油に溶けやすいため、オリーブオイル等と一緒に摂取すると良いでしょう。



秋季防災訓練

毎年、秋の防災訓練は夜間訓練です。

普段であれば、夜間帯は夜勤の職員が数名しかいません。今年は、より実際の状況を再現するため、ごく少人数で行いました。

弟子屈消防署の協力のもと、ごみ集積所からの出火を想定し、初期消火、通報、避難の一連の訓練を行い、少人数で効率よく患者さんを避難させる方法や避難経路の工夫など改善点を確認しました。



農園課だより

2019年物ワインの仕込みも開始です。寒風にさらして水分を飛ばし、山ブドウのエキスを凝縮させてから醸造所に運びます。10月9日には、ハウスで採れたアップルミントから作ったハーブ水が、入院患者さんの口腔ケアに使われました。



栄養課だより

10月18日に行事食を提供しました。「秋の収穫祭」と題して、カボチャ、きのこ、秋鮭など、秋の味覚満載です。写真は刻み食です。噛む力の低下した患者さんに提供されます。刻まれていても見た目が変わらない様に盛り付けに工夫がされています。



スタッフ募集

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?

