



インフルエンザの流行する季節になりました

インフルエンザという言葉を目にする機会が多くなる季節になりました。

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起こる感染症です。インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型があり、ヒトに流行を起こすのは A 型と B 型です。A 型・B 型インフルエンザの流行には季節性があり、国内では例年 12 月～3 月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。例年の季節性インフルエンザの感染者数は日本国内で推定約 1,000 万人とされています。



インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼



吸器以外の症状を伴います。

もし、インフルエンザが疑われる症状に気づいたら、できるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。



インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ることができます。その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化して入院する人を減らす効果が期待できます。



現在日本で使われているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンといって、インフルエンザウイルスの感染力を失わせて人が免疫を作るのに必要な成分だけを取り出して作ったものです。インフルエンザワクチンには感染力がないので、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。また日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です。

→ 次頁へ続く



萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢ご進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、せきやくしゃみにより発生した飛沫を吸い込む飛沫感染や感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目や鼻、口に触ることによってウイルスが体内に入る接触感染で起こります。

普段から注意する点は？

普段の生活では、以下の点に注意することが重要です。

- 普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗い、うがいをしましょう。
- 咳エチケットを行いましょう。

中でも咳エチケットは、最近よく耳にされる事があるかと思いますが、咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体（感染の原因物質）が、周囲に飛び散らないように気をつ

けることです。咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらしティッシュなどで口と鼻を覆います。使用後のティッシュは捨てましょう。咳、くしゃみが出ている間は積極的にマスクを着用しましょう。

インフルエンザの情報や知識を得ることで、自分や他者を守ることに繋がります。しっかり予防して、かからないように気をつけましょう。ただ、きちんと予防をしてもインフルエンザにかかってしまうことがあります。インフルエンザが疑われるときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。



西病棟看護師 金子 美絵

インフルエンザ予防接種が始まりました

今年度の予防接種は、12歳以下の小児については10月5日から、13歳以上の方については10月17日から予約受付を開始しました。実施時期は12歳以下の方は10月16日から、13歳以上の方は11月1日から12月14日までとなっています。

12歳以下の方は、原則2回接種で、接種日がコースごとに決まっていますので、ご注意ください。13歳以上の方の接種は原則1回ですが、2回接種を希望される方は医師へご相談下さい。ワクチンがなくなり次第終了となりますので、お早めにご予約をお願いします。

料金は、1回目3,620円、2回目が2,600円です。また原則65歳以上で萩市にお住まいの方は、一部公費負担のため1,460円になります。

詳しくは、予約センター（電話 0838-25-1235）または内科受付にお問い合わせください。なお12歳以下の方については、すべて予約センターでの受付となります。



カルシウムは牛乳とほぼ同じ ~チンゲンサイ~

今が旬？

チンゲンサイの旬は9~12月とされていますが、通年にわたり全国各地から出荷されるため旬が分かりづらいです。気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが、もっとも美味とされています。寒暖差に強く、生育が早いのが特徴で北海道から沖縄まで盛んに栽培されています。



栄養価の高い野菜

中国が原産で日本に伝わったのは1970年頃。日中国交回復以降にその他の野菜と一緒に入ってきました。葉は濃緑、肉厚な軸の部分は淡緑色をしており、やわらかく歯切れが良い食感とアクが無く、煮崩れないため、炒め物、スープや煮込み料理にも良く用いられています。熱を加えると緑色が鮮やかになり、油を使うとより色がさえます。栄養素はビタミンA、C、カルシウム、鉄が豊富です。特にカルシウムは牛乳とほぼ同じ100gあたり100mg含まれています。国民健康栄養調査の結果でほとんどの年齢層が1日に必要なカルシウム量を満たせていないので、日本人にとってカルシウムは不足しやすい栄養素と言えます。野菜類のカルシウムは牛乳と比べると吸収率は低いのですが、ビタミンC/D、マグネシウムと一緒に摂ることで吸収率は上がります。きのこや大豆・ナッツ類と調理すると効率よく摂取することができます。

秋のあれこれ

越ヶ浜にある明神池は、天然の水族館とされています。この池には、マダイやイシダイ、エイなど、普段は磯で泳いでいる魚が多くおり、池をみるとそこかしこに泳いでいる魚の姿を見ることができます。



通常「池」と言われる所には「淡水」がたまっていますが、この明神池には「海水」がたまっています。これは笠山の噴火でできた火山岩の隙間から海水が入り込んでいるためで、生息している魚も淡水魚ではありません。また、外海とつながっているため、潮の満ち引きによって水面の高さが変わる事もあります。生息している魚は人が近づくとエサをくれると覚えているらしく、ほとりにある巖島神社の前に立つと、多くの魚がよってきます。魚の中には水面からじっと人を見つめるものもあり、見に来る人を楽しませてくれます。ただ明神池の回りにはトンビなども多くおり、魚にあげるエサを狙って、中には人の近くまで飛んでくるものもいます。エサをあげるときは、周りに注意してあげる方が良いでしょう。

事務次長 中村 健治

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成30年11月1日現在

受付時間
午前8:30~11:30/午後13:00~16:30
診療時間
午前8:45~12:00/午後13:30~17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
		午前	中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
		午前	西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	午後						
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
	午後	小林 光	小林 光(隔週)	小林 光	小林 光	小林 光	
※専門外来	午後		神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (古田)		
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		村上 智俊 (初再診)		村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	中村 宗剛 厚東 由里佳(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛 伊藤 駿介(大学)	松本 賢治	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
初診あるいは他院からの直接の紹介は受け付けておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30~17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

今年は、キノコが豊作だという話をよく聞きます。毎年、報道されるむつみ中学校の学校林のマツタケ狩りの記事も、今年は昨年の2倍となる2.4キロ(44本)が収穫されたとありました。今年の夏は猛暑であったが、9月に入って気温が下がり、適度な雨もあったので豊作になったとのこと。しかも、全国的な話のようですが、良いことばかりではありません。長野県では8月以降の採取シーズンの遭難による死者は前年同期比10人増の13人に達したとのこと。 (10月14日現在) 採取に夢中になって道に迷いやすいことや、採れる場所を他人に教

えない傾向もあって、発見が遅れやすいためだそうです。
私も何年前から義理の息子とともに県外にある山に年に数回登っています。険しい急傾斜の山を登るのも大変ですが、老眼や近眼のある私には中々マツタケを発見することができません。義理の息子は小さいころから登っているので簡単に見つけますので、私は悔しい思いばかりでした。しかも、昨年、一昨年は余り見つかりませんでした。10月に入り、「父ちゃん、次の土曜日に登ろう。」と連絡があり、今年こそはと勇んで登りました。結果は、何と14本、2週間後に登った際は16本も採れ、今年は豊作という話は本当でした。しかし、とぐろを巻いたマムシにも遭遇し、心地よい汗とともに、冷や汗もかきました。
久しぶりにマツタケを見つけることができ、秋の味覚