

し  
ら  
な  
ん  
メ  
ー  
ル

Vol. 21  
2008年12月号

長崎:グラバー園



CONTENTS

- 2P リハビリテーション第二回コンサート
- 3P 「インフルエンザを予防するには」
- 5P お知らせ
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内



理念

- ◇「生命を安心して預けられる病院」
- ◇「健康と生活を守る病院」

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行/湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1 TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190



## 第二回 ピアノコンサート



10月25日、2回目のピアノコンサートがリハビリ室で開催されました。このピアノコンサートを始めた目的は、音楽を通じて、少しでも患者様の入院生活が明るい気持ちになれたらという思いからでした。

今回は前回と同様、30名近い患者様と、患者様のご家族、病院のスタッフが集まりました。今回選曲したのは「思い出の渚」「見上げてごらん夜の星を」「千の風になって」「愛の賛歌」「花のワルツ」でした。ピアノの選曲は、高齢者でも楽しめる曲を選びました。そして患者様の御家族や、若者でも知っているような話題になった曲、明るく楽しめる曲ということにこだわりました。



今回ピアノ演奏は私と1年目の作業療法士の2名で行いました。どちらもピアノ経験者で、私は今年でピアノ歴20年となります。今まで、人前でピアノを弾くことはそんなにありませんでした。ピアノを始めて20年目で皆様に聴いて頂ける機会を得られて、うれしい気持ちでした。しかし、練習量不足、実力不足から皆様に楽しんで頂けるかと、不安の方が増していました。

今回ピアノコンサートを終えた後ではピアノを聴いて頂いた方から私たちに嬉しい声が届きました。

「久々にピアノを聴けて嬉しかった」「ピアノを聴いて昔を思い出した」など、ピアノを弾いている最中に一緒に歌っていた患者様もいました。そんな姿を見て、今後もピアノコンサートが続けていきたいと思いました。患者様が明るい気持ちになれたらという思いで始めたピアノコンサートでしたが、終わってみれば私たちの方が感動していたかもしれません。ピアノコンサートでは病院では分からない患者様の素の部分の少し覗けた気がしました。

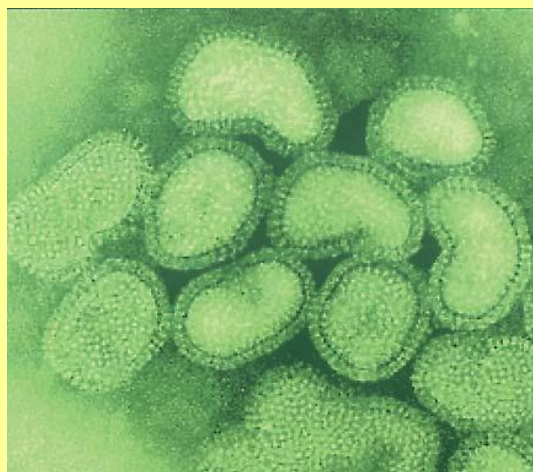
次回はクリスマス会を予定しています。ピアノだけでなく他の楽器が出来る方、興味のある方は是非参加をお待ちしています。

リハビリテーション科 北原 侑奈





## “インフルエンザ”を予防するには



インフルエンザウィルスの  
顕微鏡写真

毎年、流行するインフルエンザですが、皆さん予防対策は万全でしょうか？一度は罹ってつらい体験をされた方も多いのではないのでしょうか。

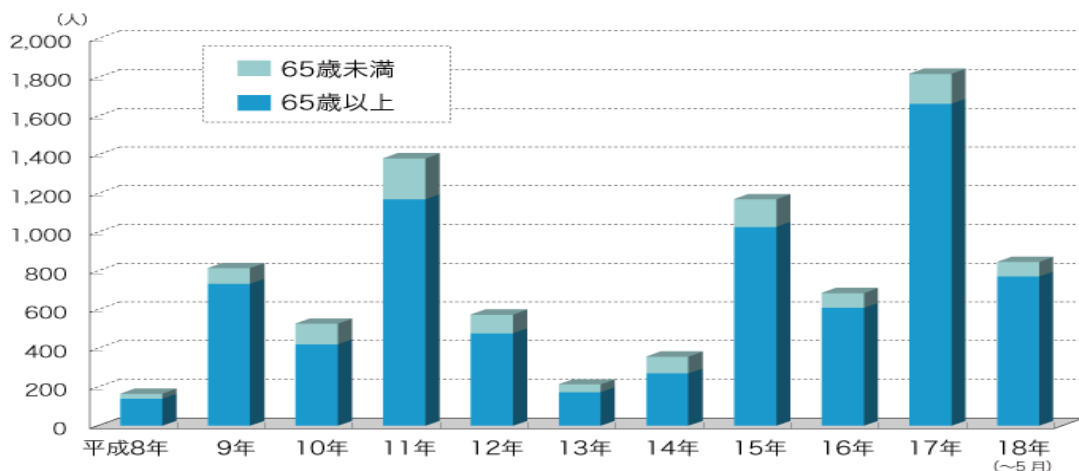
インフルエンザの予防法を知って、今年の流行時期を元気に過ごせるようにしたいものです。

### インフルエンザと 普通のかぜとの違い

普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などで全身症状はあまり見られません。高い熱も無く重症化することはほとんどありません。しかし、インフルエンザの場合は

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状、さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し重症化する特徴があります。

下図はインフルエンザによる年毎の死亡者数のグラフです。この図からわかるように、65歳以上の高齢者死亡者数の割合が高くなっています。インフルエンザは抗原性の違いから、A型、B型、C型に大きく分類されA型とB型が流行を起こします。



資料：厚生労働省「人口動態統計」

図. インフルエンザによる死亡者数



# インフルエンザを予防するには

## 予防方法

## 予防の基本はワクチン接種

予防の基本は、**流行前にワクチン接種**を受けることです。インフルエンザの型は毎年微妙に変化しますので、**毎年ワクチン接種が必要**です。このワクチン接種はインフルエンザにかかった場合、重症化防止の方法として有効とされています。

インフルエンザは咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウィルスを、鼻腔や気道に吸い込むことによって感染します(飛沫感染と呼ばれています)。流行時期には、特に高齢者や慢性疾患を持っている方、疲れていたり、睡眠不足の方は、人ごみや繁華街への**外出を控えましょう**。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので罹りやすくなります。外出時には**マスク**を利用したり、室内では**加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう**。

**十分に休養**をとり、日頃から**バランスよく栄養**をとることも体力や抵抗力を高めるために大切なことです。



## インフルエンザに罹ったら

かぜと軽く考えずに、早めに**医療機関を受診**しましょう。**安静と休息、水分補給**、特に睡眠を十分にとることが大切です。

インフルエンザに感染し、症状が出てから3日~7日間はウィルスを排出すると言われています。**症状が出てから3日~7日間は、他の人にうつす可能性が高いので、人の多く集まる場所は避けた方が良いでしょう**。学校や職場に行く場合はマスクをするなど、周囲の人へうつさないようにしましょう。

感染管理認定看護師 大澤 栄子



## お知らせ



皆様にご回答いただいたアンケートの結果、ご要望により、11月から当院にも自動精算機を導入致しました。

自動精算機導入にあたりまして、職員もご案内させていただいておりますが、分からない点等があればお声掛けください。

しばらくの間、皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。



11・12月頃にもアンケートを予定しております  
ご協力をお願い致します

湘南鎌倉総合病院 病院長



## 11月よりインフルエンザ予防接種が始まりました

当院では予防接種は  
予約制となっております

### まずは予約をお取りください

当院受診中の方 …………… 次回予約日に予約を入れていただく  
予約日が遠ければ、総合内科で予約をお取りください。

当院に受診歴の無い方 …… 総合内科で予約をお取りください。  
継続治療中で無い方

### 当日の簡単な流れ

まず受付機で受付を行っていただきます。  
到着確認後、予約を取られている科で診察を受けていただき、  
本館1階、内科待合室奥の処置室にて、接種を行っていただきます。

受付 → 到着確認 → 診察 → 予防接種

インフルエンザの予防接種には診察が必要です。  
他の受診の患者様もいらっしゃる為、インフルエンザ予防接種だけ  
受けられる方も、診察にお時間が掛かる場合がございますので、ご了承ください。



# 一般外来診療受付時間ご案内

	午前診療受付	午後診療受付	夕方診療受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月~土曜日	×	月~金曜日 <small>土曜日は救急内科です</small>
外科	月~土曜日	月~金曜日 15:00まで	月~土曜日
循環器科	月~土曜日	×	×
小児科	月~土曜日	×	月~土曜日
整形外科	月~水・金・土曜日 <small>木曜日は手術日</small>	×	火・金曜日
眼科	月~土曜日	×	×
泌尿器科	月~土曜日	水曜日 15:00まで	×
耳鼻咽喉科	月~土曜日 <small>※土曜日の特診日は休診です</small>	水・金曜日 16:00まで	×
皮膚科	月~金曜日 <small>土曜日は休診です</small>	火曜日 16:00まで	×
形成外科	月~土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木~土曜日 <small>水曜日は休診です</small>	×	×
産婦人科	月~土曜日 <small>予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。</small>		
心療内科	×	木曜日のみ 16:00まで	×



日曜・祝日は救急体制となります。また、救急は24時間対応しております。  
2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。  
また、土曜日の午後の受付は受付1・2で行いますのでお声掛けください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。  
内科専門外来・呼吸器内科・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。  
また、その日の担当医等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。

