

2月のカレンダー



- 3日 節分
- 4日 立春
- 8日 針供養

11日 建国記念の日



14日 バレンタインデー

19日 雨水



FEBRUARY 2月



今年も早1ヶ月が過ぎ、暦は立春。初詣に行った娘が厄除けのお札をもらってきました。今年の我が家の鬼門は東北東らしいとのことでその方角にお札をかけるようにと・・・運勢や占いには無頓着なほうですが、我が家に災いは歓迎しないので東北東に近い柱にお札を吊り下げました。2015年の恵方は西南西だそうです。節分の恵方とはその年の幸運を招く方角だそうですので、その反対の東北東は鬼門で当然？節分の「鬼」は病気や災害など怖い・悪いことの象徴で「まめ」は“魔滅”や“魔目”に通じ、鬼の目に豆を投げつけて年の数だけ豆を食べてしまうことで「鬼」を退治し、無病息災を願うのです。また、節分には恵方の方向に向いて願い事をして巻きずしを丸かぶりすると“福を巻き込む”そうです。何はともあれ ”鬼は～外 福は～内”

インフルエンザの予防

「感染症法」で5類感染症に指定されており、指定届出機関(インフルエンザ定点)全国約5000の内科小児科でインフルエンザと診断された患者数は週単位で翌週の月曜日に保健所に届けられます。保健所ごとにその基準値を超えた場合にインフルエンザ注意報や警報が発表されます。インフルエンザの感染経路は、飛沫・接触感染です。飛沫感染はウィルスが咳やくしゃみなどにより細かい唾や気道分泌物に包まれて空気中へ飛び出し約1mの範囲で感染させます。感染者がマスクをつけて1～2mはなれており、周囲の人もマスクを装着していれば飛沫飛散の防止効果があります。同居家族や同室者がインフルエンザにかかった場合、65歳以上の高齢者、慢性呼吸器疾患・慢性心疾患、代謝性疾患(糖尿病など)、腎機能障害がある場合は、抗インフルエンザ薬の予防投与が保険適応となっています。シーズン前に予防接種を受け、流行期には、手洗い・マスク装着・咳エチケットを徹底し感染を予防しましょう。

診察室から

学校感染症

インフルエンザの流行シーズンになりました。年が明け、3学期が始まってから学級閉鎖や学校閉鎖が報じられるようになりました。多くの児童生徒が集団活動をしている学校内での感染症の拡大は防がなければなりません。学校保健安全法という法律で「学校において予防すべき感染症」が定められており、その中で出席停止期間が個別に定められている感染症のひとつがインフルエンザです。発症後5日、かつ解熱後2日(幼児3日)が経過するまでは学校を休むことが文部省令で規定されています。

出席停止期間の算定の考え方は

「〇〇した後△日を経過するまで」とした場合は、「〇〇」という現象が見られた日の翌日を第1日として算定する。

例えば、「解熱した後2日を経過するまで」の場合は、

月曜日に解熱 → 火曜日(解熱後1日目) → 水曜日(解熱2日目)

→ (この間発熱がない場合) → 木曜日から出席可能

インフルエンザ以外にも、百日咳・麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘・咽頭結膜熱(プール熱)・結核・髄膜炎菌性髄膜炎もそれぞれ出席停止期間が定められています。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「骨粗鬆症と食事について」
日時：2月23日(月)
11:40～
場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

風邪予防と食事

大寒を過ぎ寒さ厳しい毎日です。この寒さでインフルエンザや風邪が蔓延しています。風邪をひいてしまった時は症状に合わせた食事が重要です。



- ①熱があるとき：とにかく水分を多く取りましょう。また、口当たりのよいプリンやタマゴ豆腐、茶わん蒸し、アイスクリームがよいでしょう。
- ②せきが出るとき：固形物や逆に水っぽいものは喉を刺激します。ゼラチンで固めた食品や白身魚煮こごり、豆腐料理などがよいでしょう。
- ③鼻が詰まっているとき：②の食事に、雑炊やうどん、ポタージュなどやわらかい料理がよいでしょう。

管理栄養士 畑山

患者様の欄ももうけたいと思います。
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。