

11月のカレンダー



- 1日 灯台記念日
 3日 文化の日
 8日 イイハデー
 14日 世界糖尿病デー
 15日 七五三
 17日 将棋の日
 23日 勤労感謝の日
 28日 税関記念日



朝の空気はひんやりとし、秋の気配が漂い始めましたが、気温の変化で体調が崩れやすい時候です。インフルエンザの予防接種も始まり、今年も残り2ヶ月となりました。いつの間にか日々が過ぎていきます。熊本の地震、阿蘇の噴火、鳥取の地震など、じわじわと四国にも地殻の変動が近づいているような不気味感があります。震源地から離れていても、長周期地震動が被害を大きくする可能性もあるとかで、大阪や徳島など地盤のゆるい地域は要注意だそうです。津波対策には高い建物が有利ですが、地震の際は、震源地や震度によっては高い建物がより安全とは限りません。当院は5階建て震度7までは耐震、津波避難ビルになっています。先日の鳥取地震のときは3階の病棟にいましたが、体感震度は4くらいかなと思いましたが、ニュースでは震度3でした。携帯電話の緊急地震速報とほぼ同時に揺れがきましたが、立ち止まるだけでとっさに避難の動作に移れませんでした。歩行が不安定な患者さんたちにも転倒などなく一安心しましたが、強い地震が発生したときの“身を守る行動”に普段から慣れておく必要がありますね。

インフルエンザ

予防接種を受けましょう

2016/17シーズンの

インフルエンザワクチンは

A型株：

A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)
 (H1N1)pdm09
 A/香港/4801/2014/
 (X236)(H3N2)

B型株：B/グーケット/3073/

2013(山形系統)

B/テキサス/2/2013

(ビクトリア系統)

A(H3N2)は昨年と変更があるが、

A(h1N5)とB型株は昨年と同様です。

診察室から

関節のぽきぽき音

指などの関節に牽引や屈曲を加えた際に、「ぽき」と音がすることがあると思います。何かすっきりした満足感を伴う音で、一度発生させるとしばらく再現が不可能となります。この音の正体は何でしょうか。これまでの論文からすると、関節内の減圧で空洞（気泡）が発生する時の音という説が有力のようです。

インターネット上では関節を鳴らすと関節を損傷すると記載されていることが多いのですが、そのような医学的論文は見当たらず、明確なエビデンスはありません。ただ音が気になって不快感を覚える方もいますし、品の悪い行為と受け取る人もいますので、人前では控えた方がよいようです。

11月の栄養教室

テーマ：「メタボリックシンドロームと食事について」

日時：11月28日(月)

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

インフルエンザを撃退しよう

肌寒くなり、乾燥しやすく風邪をひきやすい季節となりました。今回は、第1回目としてインフルエンザ予防効果の高い食材をお伝えします。



【インフルエンザの予防効果が高い食材】

- ① 生姜：生姜の中にはセスキペルテンという鼻づまりを解消し、咳を抑える働きのある物質が含まれています。また新鮮な生姜には、粘膜に付着したウイルスと戦う力である抗ウイルス性物質の分泌を促す効果もあります。
- ② 発酵食品：納豆は強い抗菌作用があり、0-157やサルモネラ菌も予防すると言われるほどです。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力アップの効果があります。普段食べる食べ物を見直して免疫力を高め、インフルエンザに打ち勝つ身体づくりをしましょう！次回も今回紹介できなかった食材をお伝えしますのでお楽しみに。

管理栄養士 河内

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。