

# ほほえみ

地域に笑顔を いつも心に

vol. 10

冬号 2018. 1

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ⑩

## 風邪のしくみ



深山公園にて



風邪なぜなぜ

大西病院スタッフの素顔

通所リハビリテーション 冬のお知らせ ～活動紹介・作品展～

食事の部屋『誰でも簡単!! 美味しい生チョコ♪』

# 風邪のしくみ



先生よ、何で人間は風邪を引くんじゃ？

風邪はほとんどがウイルスによる感染によって引き起こされます。まずウイルスがどのようにして体内に入ってくるのかを説明しましょう。



## 風邪ウイルスの侵入経路と主な感染部位

### ● 接触感染

自分の手についているウイルス



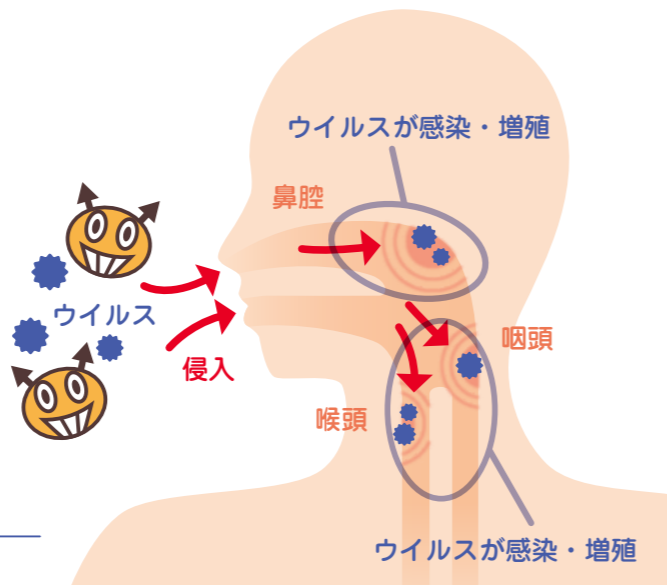
### ● 飛沫感染

他人の咳やくしゃみによって飛び散るウイルス



### ● 空気感染

空気中に飛んでいるウイルス



だからウイルス対策として風邪の予防には手洗い・マスク・うがいが必要なんだね。

## 風邪の初期症状

風邪の引き始めには、下のイラストのような症状があります。なぜ、その症状が出ているのかを解説していきますね。



イガイガ  
スキズキ

- のどの違和感
- のどの軽い痛み

Dr.

ウイルスがのどの粘膜に付着し炎症が起き始めています。



クシュン

- クシャミ

Dr.

のどに付着したウイルスをクシャミにより外に追い出そうとします。



ズルズル

- 水っぽい鼻水

Dr.

鼻の粘膜に付着したウイルスを鼻水によって外に洗い流そうとします。

この段階で対応できる免疫力によりうまくウイルスを外に出すことができれば改善されます。しかし生き残ったウイルスが仲間を増やし続け、自分の持っている免疫が追い付けずウイルスとの戦いに負けてしまうと…。

次ページに続く。



## 風邪の中期症状

ウイルスとの戦いに負けてしまうと以下のような症状に進んでいきます。一般的に「風邪をこじらせちゃったよ…」ってやつですね。



### 咳



Dr.

咳をすることで肺や気管に付着したウイルスを外に出そうとします。

注) 咳の症状が長引くと肺炎になる可能性があります。

### 頭痛



Dr.

脳の血流が上がり血管を圧迫し頭が痛くなります。

だから頭を冷やしたら良いんだね



### 粘り気のある痰



Dr.

侵入したウイルスとの戦いで発生する白血球の残骸や死んだ菌などが痰に混じり黄色味を帯び出てきます。

注) 痰の色は炎症の原因によって様々です。

### 発熱



Dr.

ウイルスは38度以上の熱に弱いため脳から体温を上げる指示が出ます。

※6ページ参照

## 風邪を早く治すには



でも、もう風邪を引き込んでしまうんじゃ、早く治すにはどうしたらえんじゃ？

風邪を治す方法は体内で増殖してしまったウイルスを退治するしかありません。以下のことを守り、ウイルスをこれ以上体内に入れないことと抵抗力を上げることを優先させましょう。



### ✓ 体を冷やさない

もし体温が1℃下がったら？

- 免疫力は37%低下  
風邪や病気が治りにくい
- 基礎代謝が12%低下  
代謝が低下し、1ヶ月で体重が1~2kg増える
- 体内酵素の働きが50%低下  
栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下



### ✓ ビタミンCを摂取

ウイルスと戦うにはビタミンCが必要です。



### ✓ 睡眠

ウイルスと戦い続けている体は疲れ切っています。

### ✓ 服薬・点滴

体の状態を整えましょう。



### ✓ 喉の湿度を保ち清潔にする

ウイルスが増殖しないように喉の保湿を行う。またウイルスを体内に入れないように清潔を保つ。



風邪の予防と同じ内容なんだね。

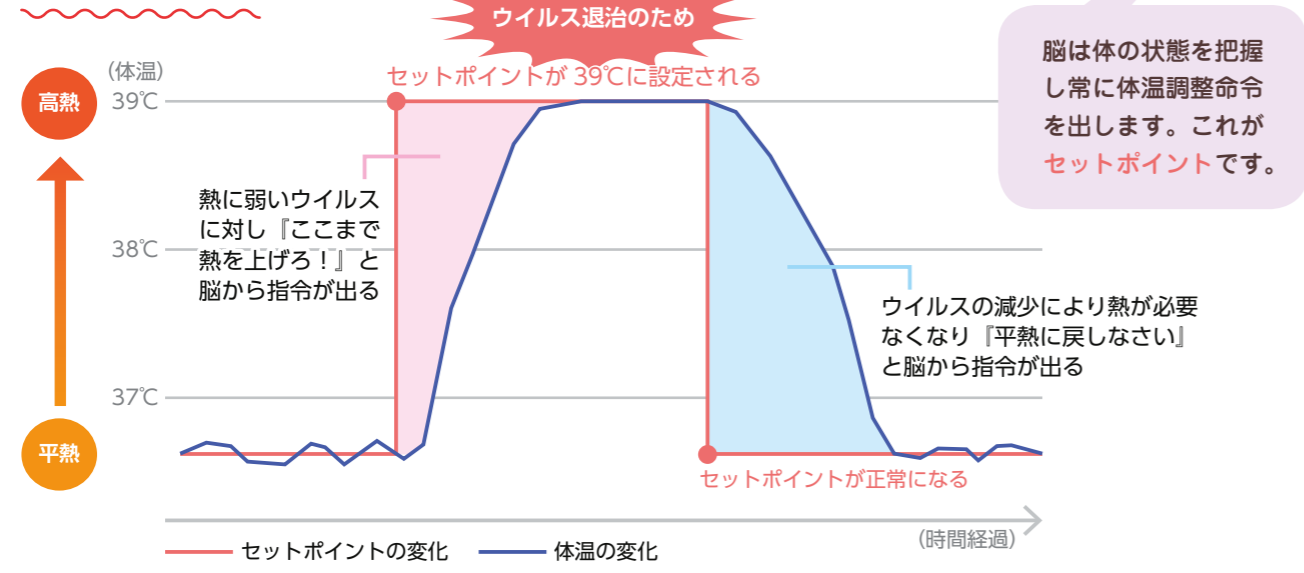
悪寒について



先生よ、ワシは不思議でならんじゃ、悪寒ゆうたら熱が上がった時に症状が出るわけじゃけど、普通体温が上がったら熱いんじゃないんかい？なのに何で寒気がするんじゃ？

不思議ですね。では、まず風邪を引いた時に熱が上がる仕組みについてグラフにして説明しますね。

通常の発熱経過



まず、ウイルスが体内に侵入し増殖が始まると熱に弱いウイルスを退治するため『体温を上げろ!』と脳から指令が出ます。指令に従い体をガタガタ震わせ運動をすることで体温をドンドン上げます。しかし、周りの室温は変わらない中で、体温が一気に上がることで体温と室温との差が大きくなり、体は寒さを感じます。それが高熱とは矛盾した寒気の正体です。だから布団などに入り体温との温度差が縮まれば寒気は治まります。

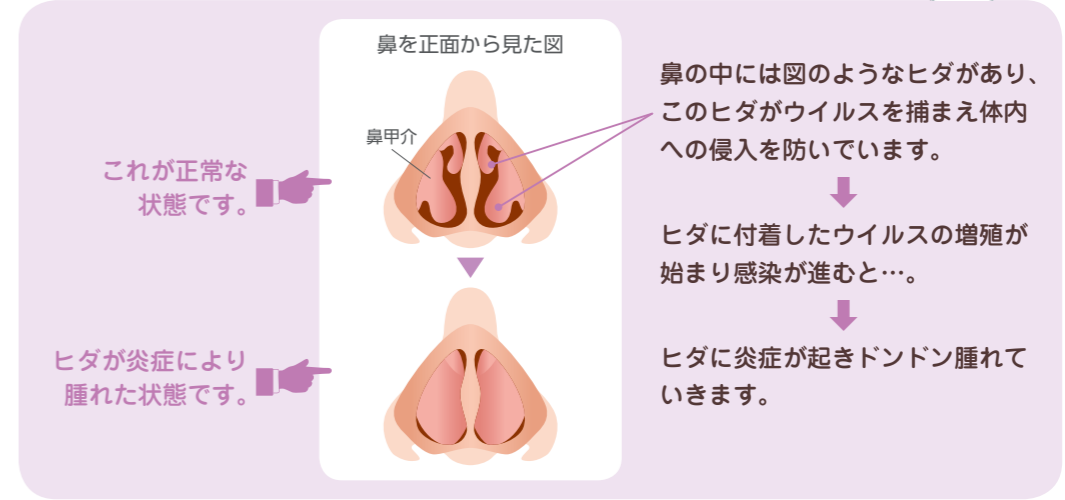


鼻詰まりについて



そもそも何で鼻は詰まるんじゃ？

まず鼻の構造について知る必要があります。



分かったぞ！腫れることで穴を塞いでしまうわけじゃの！

ズバリ正解です！



なるほど、でもな先生、風呂の湯舟につかったり少し運動をしたらスーッと鼻が通ることがあるがな、あれは何でなん？

炎症により腫れたヒダは血流が停滞しています。お風呂でその部分が温められることで血流が良くなり一時的に炎症が抑えられます。だから腫れが治まり鼻が通るんですね。



番外編

●風邪気味の時に風呂はダメ

蒸気でのどの痛みがやわらいだり、ぐっすり熟睡できるようになるなど、入浴にはさまざまなメリットもあります。熱がなければ入っても構わないでしょう。ただし湯冷めは禁物。タオルで水分をよく拭き、髪はドライヤーで乾かして、体が冷えないうちに布団に入りましょう。



# 大西病院 スタッフの素顔



栄養科  
調理師

鳴川 勝利さん



## 仕事内容

私は管理栄養士が作成したメニューに従い、調理師として患者さんの健康をサポートするため、厨房スタッフ間で朝・昼・晩と交代しながら食事を作っています。

## 日頃、気をつけていること

厨房スタッフが食事される方の顔を見ることが患者さんの声を現場で直接聞くことはほとんどありません。食べている方の顔が見えない、声が直接届きにくいということは業務全般に緊張感が薄れてしまう可能性があります。しかし『誰に見られても恥ずかしくない仕事、良い仕事とは何か?』という言葉を自分に投げ掛け、日々、初心の気持ちを忘れないよう心がけ業務に取り組んでいます。

## 皆さんへ

残念ながら病院食は制限も多く、美味しくないと聞きますが、少しでもこの言葉を解消するために、ダン汁作りから気を配り、照り焼き類などは漬け込むなど工夫を加えています。

また患者さんの食事形態は幅広いので、野菜の切り方、茹で方、煮物の固さ、焼き加減、蒸し加減など色々考えなければなりません。自己満足にならないよう、厨房スタッフとミーティングを重ね、色々な角度から見直しをし、患者さんに一品でも満足して頂けるよう、今後も調理に専念していきたいと思えます。

## 趣味は

私の趣味は釣りとゴルフです。

ゴルフは月一回なので、なかなか上達しませんが、それなりに楽しんでいます。

釣りは以前、海釣りにも行っておりましたが、ここ数年は川や池でのヘラ鮒釣りに夢中になっております。

春は40センチオーバーがたくさん釣れましたが、春を過ぎるとあまり大型は釣れなくなってしまいました。

家では猫を飼っており、名前は『トラ吉』といいます。



# 通所リハビリテーション 冬のお知らせ

## ハーモニカ演奏会



おいしいデザート  
のプレゼントも  
ありました♪



## 琴の演奏会



## 餅つき大会



## みんなの 作品展



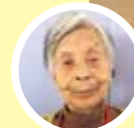
クリスマスリース  
三宅 益子 さん

全部自然の材料で作り、お正月まで飾れるようなデザインにしました。



クリスマス飾り  
Y さん

雪だるまの顔を工夫しました。



手袋人形  
松原 町子 さん

手袋の先に綿を詰めたり、細かく顔を作るのが難しかったです。

## 案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ: ☎0863-33-9333)

## 新設

送迎付きリハビリ『短時間通所リハビリテーション』始めました。



# 食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー  
誰でも簡単!!  
美味しい生チョコ♪

- 1 チョコレートを細かく割ってボールに入れておく。
- 2 60℃のお湯で湯煎しながら、ボールに材料を上から順番に入れ溶かす。
- 3 容器にラップをして流し込む。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて1時間以上冷やす。
- 4 好きな形にしてココアをまぶす。

### ★材料

ビター板チョコ…… 200g  
生クリーム…………… 100cc  
はちみつ…………… 大1  
バター（無塩）……… 50g

★コツは順番に入れること!  
水が入らないように注意してね。

★バレンタインなどラッピングしてプレゼントするのもおススメです♪



バレンタインデーが近いね♡



### 健康教室

#### 胃・大腸検査ってどんな検査?

講師 外来看護師一同  
……… 診療放射線技師  
野田 真裕さん

と き:平成30年4月21日(土)  
13:30~14:30  
ところ:大西病院 リハビリ室



昨今増加傾向にある胃・大腸の病気、気にはなるけど検診はちょっと。そんな多くの方に、昔とは違う楽な胃・大腸検査の今をお伝えします。最近胃の痛みや便に血が付いたりしていませんか? 皆様の不安や疑問点についてもお答えします。是非お越しください。(問合せ: ☎0863-33-9333)

参加 無料 定員 30名

#### 大西敦之院長より新年のご挨拶

地域の皆様そしてご来院いただきました患者様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また昨年中は当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして心よりお礼申し上げます。

今年も同様、地域の皆様に安心と満足を提供できるよう、すべての医療スタッフがチームとなり役割と責任を自覚し、安全な医療・介護に努めていきたいと考えております。

皆さまのご健勝とご多幸をお祈りするとともに、本年もより一層のご支援ご鞭撻の程、宜しく申し上げます。

#### Topic.1 健康教室開催 『転ばない体を作ろう』



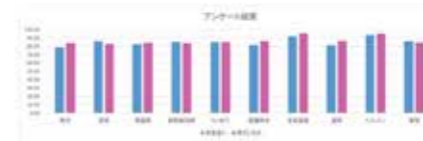
#### Topic.2 ランチョンセミナー開催 『多職種連携セミナー』



#### Topic.3 防火訓練 実施 『救助袋降下訓練』



#### Topic.4 接遇アンケート実施 『患者様満足度調査』



#### Topic.5 手指衛生実習 『テストによる清潔度チェック』



#### Topic.6 清掃活動 『院内清掃活動 実施』



#### あともがき <編集部より>

時代と共に様々なものが変化しています。突然ですが「重複」この言葉を皆様は何とお読みになれますか?

「じゅうふく」と読まれた方も多いかと思いますが「ちょうふく」が正式な読み方です。

現在は慣用読みとしてどちらも正しいとされていますが、むしろ「じゅうふく」が定着しつつあります。

時の流れは致し方ありませんが人間の本質的な部分は変わらないでいたいですね。(広報委員会 江木 堅二)

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

- ※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。  
 事前にお電話にてご確認ください。
- ※ 外科は大西正高医師が随時診療を行っています。
- ※ ▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。
- ※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

- ※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。
- ※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

## 外来診療時間

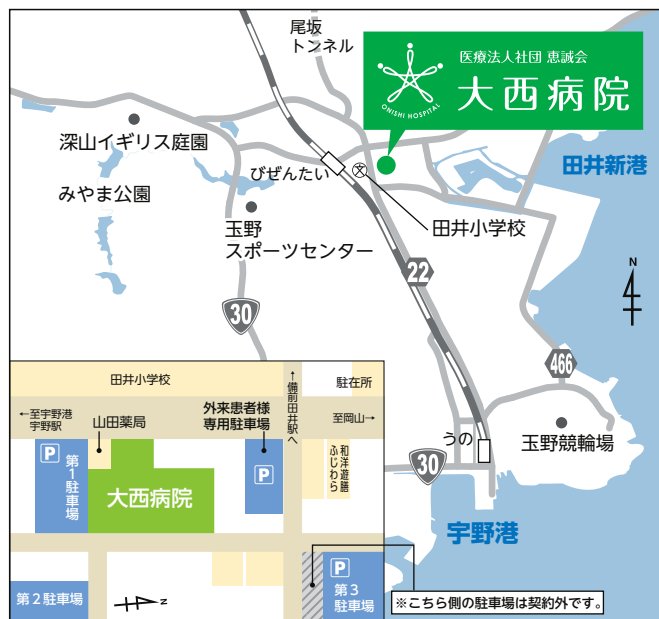
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

- ※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。  
 事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)  
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、  
 岡山市街地からは、約40分~50分。  
 倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、  
 国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11  
 TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>