

インフルエンザのお話

寒くなってくると空気が乾燥し、ウイルスにとって長く空気中に潜伏できる状況になります。

特に小



児、高齢者は免疫力が低い
ため、ウイルスに
抗する力が弱く、
放っておくと重症化の恐れも
あります。

家族で、子どもや高齢者の
方の体調には、十分注意しま
しょう。次の症状を発見した
ら、早めに医療機関で受診し
て、元気な体を取り戻しま
しょう。また普段の生活でイ
ンフルエンザに感染しないよ
うに予防も心掛けましょう。

●主な症状

① 38度―40度近くの高い熱が
出る
② 悪寒や頭痛、筋肉痛、関節
痛、倦怠感、のどや胸の痛み

③ 嘔吐や軽度の下痢など、胃
腸炎症状で始まることもある

●予防

① 十分な休養とバランスの良
い食事を取る
② 帰宅後は手洗いとうがい
をする

③ 予防接種を受ける

④ インフルエンザは、空気感
染するため、人ごみは避け外
出時にはマスクを着用する
⑤ 暖房機器を使用するとき
は、換気をこまめに行う

●感染したら

① すぐに医療機関で受診する
② 安静にする
③ 脱水症状に気を付けて、こ
まめに水分を補給する
④ 部屋の温度を20度―22度、
湿度を60%―70%に保つ
⑤ 消化の良い栄養のあるもの
を食べる

季節の変わり目は温度
変化に注意を

わたしたちの体には、体温
を一定に保つため、自律神経
が気温の変化に応じて、体の
表面に近い、細い血管を広げ
たり縮めたりする働きがあり

ます。

血管が縮んで細くなると、
心臓は大きな力で血液を送り
ます。血圧は必然的に上昇し、
心臓には負担が増えます。不
整脈や心筋梗塞などにつなが
りかねません。

寒い所では寒気が直接肌に
伝わりにくい身支度を常に心
掛け、心臓への負担を軽くす
るようにしましょう。

風邪は万病のもと

「風邪は万病のもと」とい
われます。一度体に入ったウ
イルスが、のどや気管支など
で排除できず、肺や耳、脳、
心臓などに感染すると、肺炎
や中耳炎、脳炎、心筋炎など
の病気になることもあります。
風邪による合併症には十分
注意しましょう。

また「風邪はひき始めが肝
心」とよくいわれるように、
早期の治療が一番大事です。
人間には免疫能力があるた
め、自然に治ったり、置き薬
で治ったりする場合もありま
すが、風邪が長引くときは医
療機関で受診しましょう。

市立恵那病院

病院機能評価の認定を取得

病院の経営や医療の質
などをみる病院機能評価
で、市立恵那病院が最新
の「バージョン6.0」の
認定を受けました。

これは、第三者機関の
(財)日本医療機能評価機構
が行う病院の評価です。

評価基準に基づき中立
的、客観的立場で評価し、
認定を行います。また評
価の結果、明らかとなっ
た問題点の改善を支援す
るものです。

市立恵那病院では「病
院組織の運営と地域にお
ける役割」や「患者の権
利と医療の質および安全
の確保」など7つの領域
で399項目の審査を受
け、一定の基準に達して
いると評価されました。



▶認定書を手にする細江管
理者(中央)と浅野院長(前
列左)ほか職員

問 市立恵那病院 26
―2121

こんにちは！ 地域包括です

地域包括支援センター TEL 26-2111 (内線 126)

募集

いきいき人生川柳

老化は、誰にでもやって
きます。「自分はまだまだ
若い」ということから健康
に気をつけることで、生き
生きと楽しく過ごすことが
できます。

地域包括支援センターで
は、多くの皆さんが介護予
防を知り、みんなで介護予
防に取り組んでいたける
ように「いきいき人生川柳
」元気なうちからはじめよ
う あなたとわたしの介護
予防」を募集します。

いつまでも元気で過ごす
ための工夫や思い、実際の
介護予防の取り組みなどを
川柳にしてみませんか。子
どもから高齢者まで、奮っ
て応募ください。

□期間 11月1日(月)―12月
17日(金)必着

□テーマ 健やかにいつま
でも元気に暮らす秘訣

作品例

元氣よく歩いて介護予防する

笑顔こそずっと元氣でいる秘訣

□資格 市内在住、在勤の
方

□応募方法 応募用紙に必
要事項を記入の上、持参か
郵送、ファクス、電子メー
ルで応募ください。応募用
紙と応募箱は、市役所ロ
ビーと各振興事務所に設置
します。

□発表 審査会で作品を審
査し、最優秀賞は平成23年
1月30日(日)開催予定の認知
症予防シンポジウムで、来
場者の投票で決定し、発表
します。

□入賞作品 各賞に記念品
と表彰状を用意します。

※1人につき2作品までの
応募とします。詳しくは応
募用紙を確認ください

申・問 地域包括支援セン
ター(内線127) FAX 2
5-7294 E-mail: ena-kaigo
@city.ena.gif.jp

高齢者虐待の相談が
増加

地域包括支援センターに
は、皆さんからさまざまな相
談が寄せられます。その中で
も、高齢者虐待についての相
談が年々増えています。

虐待とは、手をあげること
だけではありません。実際に
虐待をしている人は、自分が
していることが、虐待ではな
いと思っていることが多くあ
ります。虐待には次のような
ことがあります。

・なかなか言う事を聞いても
らえないため、無理やり手を
引く張る身体的虐待
・「役立たず」「出て行け」な
どと相手をののしったり怒鳴
るような心理的虐待
・暑い日に窓を閉め切って部
屋に1人きりにすること、食
事や水分を十分に与えない介
護放棄

・預金通帳から勝手にお金を
引き出してしまふ経済的虐待
・排せつを失敗したために、
しつけとして衣服を着せない
など辱めるような性的虐待

介護をすることは、大きな
責任感の重圧がかかるため、
心理的にも身体的にもとても
大変です。

介護者は、身の回りの世話
に追われる毎日で、知らない
間に高齢者の意思や尊厳が見
えなくなってしまうこともあ
ります。そんな大変さを周り
で理解し、支えようとする気
持ちがとても大切です。

地域包括支援センターで
は、地域の中で支え合いがで
きるようネットワークづくりに
努めています。周りで心配
な家庭がある場合は、相談く
ださい。高齢者を大切にす
る気持ちや育つほど、介護が楽
になります。みんなで高齢者
を敬う気持ちを育てましょ
う。

介護者の交流会を開催

家庭で高齢者などの介護を
している介護者の皆さんが、
心身のリフレッシュができる
ように、かんぽの宿恵那で交
流会を行います。

温泉と食事の楽しみに加え
て、足の健康についての講習

会を行います。年を重ねてい
く上で、しっかり歩くために
は足の健康を保つことが大切
です。

介護者同士で、お互いの介
護の苦勞を分かち合ったり、
情報交換で介護のこつを教え
合ったり、たくさん話しをし
て日ごろの疲れを癒やしま
しょう。

近くの福祉あんしんサポー
トセンターか地域包括支援セ
ンターに、申し込みください。
□とき 11月18日(木)午前10時
―午後3時

□ところ かんぽの宿恵那
□料金 1575円(昼食代)
□講師 磯村鈴枝さん(フッ
トケアワーカー)

□締め切り
10月29
日(金)



あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。

問：問い合わせ 申：申し込み