

こ・ろ・ん



《 目 次 》

1. 『インフルエンザにご用心！！』
2. 院内部署紹介「外来のご案内」
3. 栄養一口メモ「栗ときのこの炊き込みご飯」
4. 健康コラム「動脈硬化を防ぐ食生活」

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

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

『インフルエンザにご用心!!!』



『インフルエンザ』とは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。主な症状は、突然現れる高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの全身症状とノドの痛み、咳、鼻水などの症状があります。重症化することもあり、高齢者や慢性の病気をもっている方は、インフルエンザによって悪化しやすく最悪の場合は死に至ることもあります。

今回は新型インフルエンザではなく、従来のインフルエンザについて、予防法と治療に関してご説明します。



インフルエンザの予防

<流行前>

- ・インフルエンザワクチンの接種をする

<流行後>

- ・人混みを避ける
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・外出後は手洗い・うがいをする
- ・室内の湿度を保つ（加湿器などを使用）
- ・十分な休養・バランスの取れた食生活を送る
- ・咳エチケットを守る

ワクチンは11月頃に接種しましょう

卵アレルギーのある方は接種を避けるか

医師に相談しましょう



『咳エチケット』

- ①咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ1m以上離れる
- ②鼻水・痰などのついたティッシュはフタ付のゴミ箱に捨てられる環境を整える
- ③咳をしている人にマスク着用を促す
- ④マスク使用時は正しく着用する



インフルエンザの治療

<注意点>

- ・症状があれば早目に医療機関を受診しましょう
- ・安静にして休養（特に睡眠）は十分にとりましょう
- ・水分は十分に補給しましょう
- ・インフルエンザは感染力が強いので、療養期間は自己判断せず医師の指示に従いましょう

<薬>

- ・医師が処方した通り、用法・用量・期間を守り使用しましょう



ご不明な点があれば、医師・看護師へお気軽に声をかけて下さい。

外来のご案内

石橋胃腸病院外来は、内科・消化器内科の診療を行っており、胃潰瘍・胃炎・大腸炎などのほか、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・風邪など様々な患者様が受診しております。

消化器疾患に対しては、胃カメラ及び大腸カメラによる検査・治療を行っております。胃カメラ検査は、口もしくは鼻からカメラを挿入して検査を行います。当日食事を召し上げらないうに来院いただければ、予約なしで検査が出来ます。

また、大腸カメラ検査は、毎週火曜日のみ行っており、「予約制」となっております。現在は2リットルの下剤を服用することが苦痛との声も多くあり、「錠剤タイプ」の下剤を選択することも可能です。

そのほか、札幌市の検診や特定健康診査および一般健診・企業健診も行っております。

外来看護師一同、患者様・ご家族が安心して来院頂けるよう、努力しておりますので、お体の事や検査等でご不明な点や不安をお持ちの方は、お電話や受診時にお気軽にお声掛けください。



<内視鏡室>

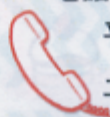


<外来・受付スタッフ>

電話対応時間

平日…9:00 から 17:00

土曜…9:00 から 12:30



栄養一口メモ ~栗ときのこの炊き込みご飯~



○分量（4人分）

米	3カップ
干し椎茸	2枚
しめじ	1/2パック
えのきだけ	1/2パック
栗（甘露煮）	8つ
人参	50g
だし	3カップ
塩	少々
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みつ葉	10g

○作り方

- 1、米は洗い、ざるにあけておく
- 2、人参は千切りにする
- 3、干し椎茸は戻して、薄く切る
- 4、えのきとしめじは一口大に切る
- 5、栗は2等分にする
- 6、米、具、調味料をいれ炊く
- 7、10分ほど蒸らして、混ぜる
切ったみつ葉をのせる

管理栄養士より

秋は食べ物のおいしい季節ですね。旬のものは栄養価も高くなります。秋の味覚の代表の「栗」・「きのこ」に含まれる食物繊維は、便通を良くし、コレステロールを体外に排出し、糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。炊き込みご飯には、この他、油揚げやひじきなど加えると風味、だしがでておいしくなります。

健康コラム 『動脈硬化を防ぐ食生活』

動脈硬化の症状

動脈は、新鮮な血液を体全体に運ぶパイプ役をしています。

子供の動脈はゴムのように弾力性があり透明度も高いのですが中高年になるにつれ弾力性や透明度も低下してきます。内側にコレステロールなどの脂質がたまって狭くなり固くひび割れ、もろくなってしまいます。これが動脈硬化です。

初期に自覚症状は少ないですが、進行すると物忘れやめまい、動悸、頭痛、耳鳴り、息切れなどが現れます。脳や心臓、腎臓など血管が集中している部分に起こりやすく、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などに直結します。



食事対策

<合併症をまず改善する>

動脈硬化の進行を遅らせるには、下記の危険因子が重ならないようにするのがポイントです。



食事のポイント

以下の点に気をつけて、動脈硬化を抑える食事を心がけましょう

◎主食

標準体重を維持できるように適正量をとりましょう

◎主菜

飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品・塩分の多い食品を減らすとよいでしょう

◎副菜

ビタミンA・C・Eなど抗酸化作用のある野菜を取りましょう



関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

住所 〒003-0825

札幌市白石区菊水元町 5 条 3 丁目 5 番 10 号

TEL 011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

