

# こ・ろ・ん



## 《 目 次 》

1. 「インフルエンザ」とは？
2. 栄養一口メモ「柿とかぶのサラダ」
3. 部署紹介「放射線科」
4. 三味線演奏会
5. 外来リハビリテーションの紹介

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』とは？

『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。インフルエンザには「**新型インフルエンザ**」と「**従来インフルエンザ**」の2種類があります。どちらも症状は同様で、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やのどの痛み、咳、鼻水などの症状があります。

## 🧴 インフルエンザを予防するには？

### 1. ワクチンの接種

・去年までは新型インフルエンザと従来のインフルエンザのワクチンが別々になっていましたが今回のインフルエンザワクチンは**新型インフルエンザ**と**従来のインフルエンザ**の**混合ワクチン**となっていますので1回の接種で済むようになりました。

### 2. 自分でできる対策法

- ・人込みを避ける
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・外出後は手洗い・うがいを行う
- ・室内の湿度を保つ  
(加湿器などを使用)
- ・バランスの取れた食生活を送り、十分な休養をとる



当院では、今年もインフルエンザワクチン接種を行います。

ワクチン接種の開始日や金額など、ご不明なことなどがございましたら、受付窓口にお尋ねください。



## 🧴 インフルエンザにかかってしまったら！

- ・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）と水分は十分にとりましょう
- ・インフルエンザは感染力が強いので、診断されたら医師の指示に従って、学校・職場には行かないようにしましょう（1週間くらいはお休みしましょう）
- ・薬は医師が処方した通り、用法・用量・期間を守りましょう

## 旬の果物をお料理に！！

## 栄養一口メモ

## ～柿とかぶのサラダ～



**柿**はビタミンCが豊富です。ビタミンCは、皮膚や粘膜の強化に欠かせない栄養素で、コラーゲンの合成を助け、皮膚粘膜の保護に役立ち、病原菌やウィルスの侵入を防ぎます。

### 分量（4人分）

- 柿 1個
- きゅうり 1本
- かぶ 200g
- カッテージチーズ 50g
- 酢 大さじ3
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 大さじ4

### <作り方>

1. 柿・かぶは皮をむいてスライス塩をふり軽くもむ
2. きゅうりもスライスし、塩でもむ
3. 油、塩、コショウ、酢でドレッシングを作る
4. 柿、きゅうり、かぶ、チーズを混ぜ合わせ、ドレッシングをかける

### ★管理栄養士池田より★

果物は、ビタミンいっぱい、季節ごとに色々な種類を楽しめますが、量が多かったり、傷んでしまったりとなかなか食べる習慣が付きにくいですね。そこで、視点を変えて果物を料理に使用した一品です。柿の甘さをいかして、砂糖は使用していませんがお好みで足してください。色々な食材に含まれる、たくさんの栄養素を摂って冬の風邪を撃退しましょう。

# 部署紹介「放射線科」

## ★放射線科が新しくなりました★

当院の放射線科が今年7月についてリニューアルをいたしました！！  
内装は白を基調とした壁に変わり、室内が明るくなりました。

また、一部のX線機器も新しくなりました。この機器を導入することによってX線フィルムを使用せず、すべてのX線画像をデータ化し、パソコンに取り込んでオンライン上で閲覧が可能となりました。

### ●主な放射線科の検査内容●

#### 一般撮影

～通常の胸部X線や腹部X線撮影を行います。骨の撮影もでき、骨折を調べることも可能です。

#### CT撮影

～ベッドに寝て人体の断面をX線撮影できる検査です。造影剤（X線によく写る薬品）を点滴して撮ることもできます。

#### 透視撮影

～今回リニューアルした機器です。弱いX線を長時間出して人体を観察できる機器です。バリウムを飲んで食道や胃・腸を撮影したり、人体を透視しながら血管に管を通す処置をします。

これからも業務の内容を充実させて医療に貢献させていただきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

画像をオンライン化するメリットって？

オンライン化されたパソコンがある所であれば同じ画像を同時に見ることが出来ます。さらに過去の画像を引き出して比較しながら効率よく診断することもできます。フィルムの場合のように紛失や破損などもなくデータで保存できるメリットがあります。

### ＜放射線科長プロフィール＞

佐藤 滋人（さとう しげひと）



- 昭和63年  
北大医療短大卒
- 趣味  
硬式テニス

- 平成20年9月まで  
北町クリニック（大麻）に勤務
  - 平成20年10月より  
石橋胃腸病院勤務
- 現在放送大学に籍を置き、マイペースに勉強中

## 三味線演奏会

### ～津軽三味線演奏者 新田昌弘氏がいらっしゃいました～



9月9日（木）に当院リハビリ室前ホールにて、津軽三味線演奏者の新田昌弘氏をお招きして演奏会を開催いたしました。

会場には、患者さんやご家族の皆さまなど多くの方が参加され、職員と共に昼の楽しいひと時を過ごしました。

“津軽じょんがら節”など津軽三味線の代表的な曲から“水戸黄門のテーマ曲”まで親しみやすい曲を披露してくださいました。目を閉じて、演奏に聴き入っている姿や、楽しそうに聴いている姿などが見受けられ、心にしみる演奏でした。



<演奏会の様子>



<弟子と一緒に>



<新田昌弘氏>

＜新田昌弘氏のご紹介＞札幌市出身の26歳。父、弘弦流（新田流）家元「新田弘志」に影響を受け14歳より津軽三味線を始め、数々の賞を獲得する。現在、全国の学校や教育委員会主催イベント、さらに世界各国での演奏活動をし、様々なジャンルのアーティストやミュージシャンとセッションを行っている。



# 外来リハビリテーションの紹介

## ●スタッフ数

作業療法士・理学療法士の計6人が勤務しております。

## ●対象者

病気やケガによる障害をお持ちの方や、日常生活上に支障を感じている方を対象に症状に合わせたリハビリテーションを実施しています。



## ●治療法

症状によって異なりますが、主に患部のストレッチや電気・赤外線を使用し疼痛の緩和を図っています。また、ケガや病気によって障害をお持ちの方は動作訓練等も実施しています。

## ●外来リハビリテーション受診方法

医師の指示が必要ですので、まずは、**通常の外来診察**を受け医師にご相談ください。

## ～リハビリテーション診療時間～

	平日	土
午前	9:00～11:50	9:00～12:30
午後	13:30～16:30	休診

※土曜日の診療時間は午前中のみで日曜・祝日は休診です。  
※予約して頂くと、待ち時間なく実施できます。

## ～腰痛予防体操～

腰痛を予防するためには、体操を生活習慣の中に取り込む事が、腰痛を防ぐ大切なポイントです。そこで、待ち時間や自宅でも簡単に出来る体操をご紹介します。現在腰痛がある方は、腰をさらに痛めてしまう可能性がありますので体操を行う前にリハビリテーションスタッフへ相談してください。

### ◎腰の前屈（5～10回）

浅く椅子に座り膝を広げ、息を吐きながらゆっくり前にかがむ。



### ◎お尻の筋肉のストレッチ（左右各5回）

膝を抱えてゆっくり胸に近づけ、呼吸を止めないように10～15秒そのままの姿勢で保つ。左右交互に行う。



## 関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科  
泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

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

