

〒704-8194 岡山市東区金岡東町1-1-70 086-943-2211(代表)
http://www.saidaiji-hp.or.jp 086-943-2212(FAX)

総合内科専門医
Dr.井久保の

気になる感染症動向

《7~8月が流行のピーク!! プール熱を知ろう!!》



プール熱は、岡山県では過去10年間の同じ時期と比べて最も多く発生しています。正式には「咽頭結膜熱」といい、保育園や幼稚園、学校、老人施設など集団生活の場で流行しやすい病気です。夏場に流行する夏風邪の一つです。名前の通りプールでうつりやすく子供に多い病気ですが感染力が強いため大人にもうつることがあります。

★主な症状

喉(咽頭炎)、眼(結膜炎)、発熱
症状は1週間から10日くらい続きます。

★感染経路

唾液などの飛沫感染
涙・鼻水・糞便などによる接触感染



アデノウイルスはライノウイルス等とともに「風邪症候群」を引き起こす原因となる比較的多く見られるウイルスの一種です。

★予防方法

★一般的な予防方法

- ① プール前後は清潔に、タオルは共有しない
- ② こまめな手洗いとうがい
- ③ 目をこすらない

★家庭における予防のポイント

- ① 感染者とタオルや寝具を共用しない
- ② 感染者が触れた衣類と一緒に洗濯しない
- ③ 感染者の入浴は最後にする



健康に楽しく夏を乗り越えましょう!!

救急医療



5月受入件数 **117件**

(当院から出動した件数**35件**)

~西大寺健康ふれあい祭り2017を開催~

日時:7/29(土)17:00~
場所:日立養力センター

今年も花火が
あがります!
花火は20:00~

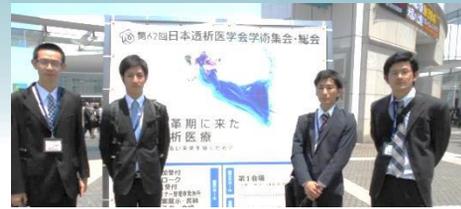


日本透析医学会学術集会・総会

in YOKOHAMA

約2万人の、透析療法に関わる医療関係者が一堂に会する

大きな学会です。岡山西大寺病院から臨床工学技士2名、理学療法士2名が発表のため参加しました。



演題『人工関節置換術後に早期歩行を獲得した透析患者の一例』

- ・76歳女性 / 透析歴18年 / 左の変形性膝関節症
- ・左人工膝関節置換術を施行

長期透析歴のある患者は骨格筋の減少により筋力低下や運動耐用能低下を招きやすくスムーズに訓練を進められない場合が多い。しかし、患者の当日の状態を透析室のチームで把握し、介入時間や負荷量を細かく調節することで早期の歩行動作獲得に繋がった。

理学療法士 安川翔太



学会発表を通して、自分の治療プログラムの不十分さを感じました。根拠を求めるリハビリでは、筋力訓練の負荷量や、運動方法の選択等が重要です。患者様の状態に応じて、リスクに配慮した治療の大切さを改めて実感しました。患者様一人一人に合わせたより細かなプログラムを実践していきます。

とってもお手軽!!



夏バテ知らず!!

元気 モリモリ 献立

〈梅ダレであっさり冷しゃぶ〉 (2人分)

材料

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 160g
- ・レタス 3枚
- ・人参 (千切り) 30g
- ・酒 大さじ 1
- ・ミニトマト 6個
- (梅肉ダレ)
- ★梅肉 梅干し大2個分
- ★長ねぎ 20cm分 (みじん切り)
- ★醤油 大さじ 1 と 1/2
- ★みりん、ごま油、白いりごま 各大さじ 1

作り方

- ①★印を混ぜ合わせて梅肉ダレを作る。
- ②レタスは一口大にちぎり、皿に盛っておく。
- ③鍋に水を沸騰させに酒を加え、豚肉が白くなるまで茹で、氷水につける。
- ④③を皿に盛り、彩りにトマトと人参をのせて梅肉ダレをかけて完成。



暑い日が続くと食欲が落ちて、そうめんやうどんだけ食べるといった炭水化物に偏る食生活になりがちですが、ビタミン類やたんぱく質が無ければ体内でエネルギー源として上手く使うことができません。食欲がなくてもたんぱく質やビタミン類は積極的にとるようにしましょう!!



管理栄養士 吉田梨佐

ドクター小林のテレビ・ラジオで元気!

★テレビ★

健康一番!!

毎月第1金曜日

RSKイブニング5時 (17:30頃出演)

★ラジオ★

毎週木曜日 RSK

おかやま朝まるステーション1494 (9:50頃出演)



第56回 健康教室のお知らせ

★テーマ★

大腸がん

★日時★

平成29年7月15日 (土)

14:30~

★会場★

岡山西大寺病院 3階会議室