



病院だより

南砺市民病院
〒932-0211 富山県南砺市井波938番地
TEL 0763-82-1475
FAX 0763-82-1853
<http://shiminhp.city.nanto.toyama.jp/>

“気になる” 専門外来のご案内

南砺市民病院では、この11月から専門医による外来を開設します。
普段から気になるけれど、なかなか良くならない症状をご相談ください。
完全予約制の専門外来です。指定曜日の午後2時からご利用いただけます。

ご予約・お問い合わせ：地域医療連携科（0763-82-0515）

【第1金曜日】「頑固咳外来」



担当：品川 俊治医師



のどがはしかい。寝ると咳が出て寝た気がしない、のどの奥にはながさがる。咳がひどくてやせてきた。ヒューヒュー息切れがする。こんな方、ご相談ください。

【第2水曜日】「減量外来」



担当：手丸 理恵医師



いろいろ試してみたけれど、やっぱり減量できない方。何気なく続けて来た食生活に原因があるかもしれません。管理栄養士と一緒に肥満を治療しましょう。

【第3金曜日】「睡眠時無呼吸外来」



担当：栗山 政人医師



夜中に突然いびきも呼吸も止まっているようだ。寝ても疲れが回復しない。こんな方、ご相談ください。

【第4水曜日】「お腹に優しい外来」



担当：清水 幸裕医師



飲み過ぎのため肝臓が心配だ。便通が良くない。お腹がいつもゴロゴロなる。いつも胸やけがする。最近お腹の調子が悪く、体重が減ってきた。こんな方、ご相談ください。

社会に学ぶ14歳の挑戦

井波中学校2年生3名：平成27年9月28日～10月2日

庄川中学校2年生4名：平成27年10月5日～10月9日

井波、庄川の中学校生徒2年生7名が『14歳の挑戦』で病院業務を体験されました。初めてづくしの業務に最初は戸惑っていた生徒達も、職員の指導で徐々に慣れ、熱心に業務に取り組んでいました。



【生徒達の感想】

- ・いろいろな職種の方がおられることを知った。
- ・患者様に「ありがとう」と言ってもらえたことが嬉しかった。
- ・看護は患者さんの身の回りのことをしなくてはいけないため大変で重要な仕事だと思った。
- ・最終日には自分の中で出来なかったことが出来るようになって嬉しかった。



インフルエンザ予防接種について



インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特に高齢者や小児は、重症化しやすいと言われています。

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症になるのを防ぎます。ぜひ予防接種を受けましょう。

★インフルエンザ予防接種Q&A

Q1 昨年、インフルエンザにかかったのですが、インフルエンザワクチンを接種した方がいいですか？

→A1: インフルエンザに対する免疫は、実際にインフルエンザに罹ったことでも獲得されます。昨年、インフルエンザに罹った方は、すでにいったん免疫を獲得されたと考えられますが、時間が経つにつれ抗体価(免疫力をあらわす指標のひとつ)は少しずつ低下していきます。このため、今年度もインフルエンザワクチンの接種を受けられた方が、免疫力は高まると考えられていますので、ワクチンの接種をお勧めします。

Q2 インフルエンザワクチンの効果はどのくらい持続しますか？

→A2: ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後(13歳未満のお子様の場合は2回目接種した後)から5ヶ月程度と考えられています。地域差はありますが、インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心となっておりますので、遅くとも12月中旬までに接種すると、より有効性が高いと考えられます。なお、接種から5ヵ月経つと免疫が全く消えてしまうわけではありませんが、効果は低くなります。

Q3 インフルエンザが流行してからワクチンを接種するのでは効果がないのですか？

→A3: ワクチンを接種してから効果がでるのに2週間ほどかかります。少しでも抗体価が上昇していれば、症状がその分重くはなりません。過去にかかった同じようなウイルスの型ならば、接種後1週間ほどで抗体価が上昇しますが、その間に感染する可能性はありますので早めの接種をおすすめします。

★予防のためにできること

インフルエンザワクチンを接種したからと安心せず、日頃から感染予防に努めましょう。

- ① 人込みは避けましょう。
- ② 十分な栄養や休養をとりましょう。
- ③ 室温は20℃前後、乾燥を避け湿度は60～70%を保ち換気を心がけましょう。
- ④ 外出時のマスクや帰宅時のうがい・手洗いを行いましょう。



★当院でのインフルエンザ予防接種について

11月2日(月)より予防接種を開始いたします。予約制ですので、お早めにお申し込み下さい。

お問合せ先 : 健康管理科 Tel (0763)82-1475

平成27年度健康教室のお知らせ

テーマ:「これなら私にもできる！」生活習慣病予防

【開催予定日】

第1回	尿酸の巻	第4回	12月17日	肥満の巻
第2回	糖尿病の巻	第5回	2月18日	高脂血症の巻
第3回	高血圧の巻			

終了しました



【場所と日時】

南砺市民病院東棟2階 健康管理科 14:00～16:00

皆さまのご参加をお待ちしております