

今年もインフルエンザの季節がやってきます

湘南記念病院 内科/感染症科
医師 田子さやか

インフルエンザとは？

インフルエンザは、**インフルエンザウィルスの感染によって起こる病気**で、風邪の一種です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。まれに肝炎・脳症などの**合併症**を併発することがあります。



どうやって感染するの？

主な感染経路は「咳」や「くしゃみ」の際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による**飛沫感染**です。時に接触感染（手についたウイルスが鼻などの粘膜に接することによる感染）することもあります。



インフルエンザを**発症**したら？

基本的には風邪と同じように**自身の免疫がウイルスを退治して自然治癒**します。抗インフルエンザ薬（タミフルなど）は症状の持続時間を短縮する効果はありますが、入院したり肺炎になるリスクは変わらず、健康な大人には必ずしも必要ではありません。ただし、**合併症リスクの高い人は抗インフルエンザ薬の内服が推奨**されます。

自分でできる注意したいポイントは？

- 1 外出を控え、学校や職場等に行かない
…検査が陰性でもインフルエンザのことがあります。解熱するまでは自宅安静が望ましいです。
- 2 安静にし休養をとる（特に睡眠）
- 3 水分を十分に補給する
- 4 具合が悪ければ早めに医療機関へ



予防するにはどうしたらいい？

- ◆咳エチケット
…咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ◆マスクをする（口と鼻を覆う）
- ◆外出後の手洗い（流水・石鹸を用いて）
- ◆流行前のインフルエンザワクチン接種
…特に**合併症リスクの高い人と、そのご家族**は接種推奨。



合併症のリスクが高いのは？

- ◆65歳以上の成人
- ◆妊婦、産後2週間以内の方
- ◆基礎疾患を有する方
…慢性的な肺、心臓、腎臓、肝臓、血液、神経疾患、糖尿病など
- ◆免疫抑制状態にある方
…免疫抑制薬投与中、担癌患者など
- ◆介護老人保健施設もしくは長期療養施設に入所している方など



今年もインフルエンザワクチン特別窓口を開設しました！

インフルエンザワクチン予防接種が11月8日から始まりました

実施日 11月8日(金)より「**火曜日・金曜日・土曜日**」

実施時間 **火曜日 13:30～15:30** **金・土曜日 13:30～16:00**

12:30から整理券配布、13:00から受付を開始いたします。

※状況により実施日が変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。



料金 大人(1回接種) **3,850円(税込)** 小人(1回接種) **2,750円(税込)**

※鎌倉市在住の65歳以上の方は、市の助成を受け**1,700円(税込)**で接種できます。

※鎌倉市以外にお住まいで65歳以上の助成につきましては、市町村ごとで異なりますので役所または病院へお問合せ下さい。

お問合せ **0467-32-3456**(代表)

かまくらハートリング～地域で広げよう心不全予防の輪～運動について

超高齢社会となった日本において、心不全患者数が現在の100万人から今後2030年には130万人まで急増すると予測されています。これは『心不全パンデミック』と呼ばれる状況です。そこで日本循環器学会は、日本脳卒中学会と連携し、脳卒中と循環器病克服5カ年計画『ストップCVD～健康長寿を達成するために～』を作成し、昨年2018年12月10日「脳卒中・循環器病対策基本法」が成立しました。

ストップCVD(脳心血管病)健康寿命を達成するために

重要3疾患

5戦略

大目標

脳卒中

人材育成

医療体制の充実

心不全

登録事業の促進

予防・国民への啓発

血管病

臨床・基礎研究の強化

脳卒中、
循環器病の
年齢調整死亡率を
5年で5%減少

健康寿命を
延伸させる



このうち、心不全の予防、市民への啓発を推進するため『かまくらハートリング～地域で広げよう心不全予防の輪～』運動を展開しました。この運動の目的は以下の2つです。

①市民のみなさんに、心不全の指標である『NT-proBNP』と、腎機能の指標である『eGFR』の重要性を認識していただくこと。

②高血圧、糖尿病、脂質異常症等の心不全ステージAの段階から、NT-proBNP、eGFRを定期的にチェックし、心不全の早期発見、早期治療につなげること。

今回市民のみなさんに、心不全予防8か条を含むポスター3枚セットとスマイルハートシールをご用意致しました。ポスターは家庭や職場に、スマイルハートシールはスマートフォンや薬手帳など身近なものにお貼りいただき、是非地域での心不全予防にお役立てください。

湘南記念病院 副院長 浅川 雅透



かまくら ハートリング

～地域で広げよう
心不全予防の輪～



心不全予防8か条

1. 健康のバロメーター、NT-ProBNP、eGFRを定期的にチェックするでござる。
2. 高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、高尿酸血症を厳格にコントロールするでござる。
3. 減塩食(1日6g未満)にするでござる。
4. 禁煙外来へ受診するでござる。
5. お酒は適量につしむでござる。
6. 適度な運動を続けるでござる。
7. 血圧、脈拍、体重を毎日測定するでござる。
8. 脈の乱れ、足のむくみに注意するでござる。



日本循環器学会
心不全啓発大使 指南役
忍者ハットリくん

心不全予防資料を御希望の方は
(ポスター、スマイルハートシール)

湘南記念病院
地域医療連携室

0467-32-3386 まで

看護体験

乳がんセンター 主任 長嶺美樹

今年度も『2019年 かながわ看護フェスティバル』の一環で、看護部の主任会が主催した看護体験を行いました。7月18日と26日で募集したところ、夏休みに入った7月26日に高校生7名、中学生1名が参加されました。『病院はどんなところ』『看護師の仕事って何』をお伝えしつつ、学生さん同士で看護技術の演習などを行いました。和やかな雰囲気、学生さんも看護師も笑顔が溢れる1日となりました。体験を終えた学生から、「とても楽しかった」「将来のことを考えるいい体験になった」「看護師になれるように頑張りたい」「自分の知らない世界を見ることができた」などの声が聞かれ、看護師になりたい学生さん、看護師という職業に興味のある学生さんへ、少しでもお手伝いできた事を嬉しく思いました。ご参加いただいた方々、ご協力いただいた方々ありがとうございました。

【プログラム】

- 9:00 オリエンテーション、白衣へ更衣
- 9:15 自己紹介
講習会
試食(栄養食、嚥下食のゼリー)
- 10:00 病院探索
- 11:30 食堂で食事、休憩
- 12:30 看護体験
 - 機械浴室の見学
 - 血圧測定、血糖測定、聴診、手浴
- 15:00 質問・振り返り
- 15:30 終了

看護師に
なりたいた
もっと思えた



機会があれば
また体験
したい



新任医師紹介

非常勤医師 **大坪 眞紀**(おおつぼ まき) 診療科 婦人科 入職日 2019.8.1 外来診療担当日 木曜日

婦人科はかかるのに少し気の重い科だと思いますが、気になることがあったらまずは気軽にご相談ください。どうしたらよいか一緒に考えながら、より健やかな毎日を送れるお手伝いが出来たらと思います。よろしく願いいたします。

非常勤医師 **永田 のぞみ**(ながた のぞみ) 診療科 婦人科 入職日 2019.7.8

外来診療担当日 第2・4月曜日午前(診療開始時間 9:30~)

患者さんの悩みに親身に向き合い、解決できるよう努めてまいります。月曜外来を担当致します。どうぞ宜しくお願いします。

地域活動報告

今年も笛田・深沢地区では、夏まつり、防災訓練が行われ、これからは常盤共栄会感謝祭、冬まつりなど、地域の皆様がお互いに協力してきずなを深める催しが続きます。湘南記念病院では、これからも地域行事に積極的に参加し看護師、病院職員も地域の皆さまに交じってイベントを盛り上げる一翼を担います。10月の深沢地区大運動会は、台風19号の影響により中止となりました。準備をされた皆様のご苦勞を考えますと非常に残念でした。被災された地域の一日も早い復興を願っております。



医療法人 湘和会グループ

医療法人 湘和会 湘南記念病院

〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

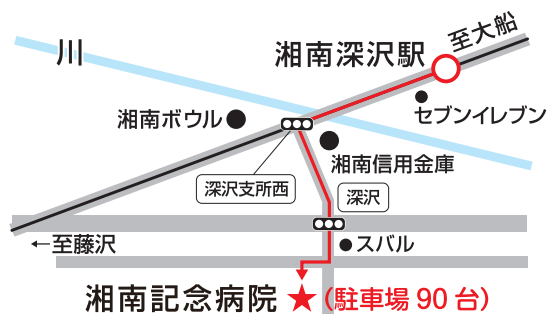
TEL: 0467-32-3456

FAX: 0467-32-6363

受付時間 月曜日～土曜日(午前8時から午後4時まで)

URL www.syonankinenhp.or.jp

E-mail info@syonankinenhp.or.jp



湘南モノレール「湘南深沢駅」階段下り、直進。
「深沢支所西」信号を左折、次の信号を直進し、50m先右側。

乳がんセンター

日本乳癌学会 専門医制度認定施設

■完全予約制 受付時間 8:30～16:30
(日曜、祝日、休診日を除く)

乳がんの早期発見・早期治療を目指し、乳がん検診や
乳腺治療に特化した乳腺外来での診療を行っております。

フリーダイヤル: 0120-707-217

湘南記念小坪クリニック

院長: 田嶋博雄

〒249-0008 逗子市小坪3-2-1

TEL: 0467-60-0321 FAX: 0467-60-0322

■在宅診療部

TEL: 0467-22-5155 (直通) FAX: 0467-40-5512

診療科: 内科・外科・整形外科・眼科・リハビリテーション科・訪問診療

訪問対応地域: 逗子市・葉山町・鎌倉市一部・その他近隣地区

禁煙外来: 完全予約制 (月)(金)午前・午後

湘南記念鎌倉クリニック

院長: 石田尚志

〒248-0027 鎌倉市笛田2-6-13

TEL: 0467-39-3189 FAX: 0467-39-3161

診療科: 訪問診療(内科)

訪問対応地域: 鎌倉市・藤沢市・横浜市戸塚区・栄区・逗子市西部・
その他近隣地区

湘南記念小坪クリニック 居宅介護支援部

介護保険事業所番号第1472500972号

〒249-0008 神奈川県逗子市小坪2-3-3

TEL: 0467-38-5995 FAX: 0467-38-5543

事業内容: 居宅介護支援、ケアプランの作成等

逗子市西部地域包括支援センター

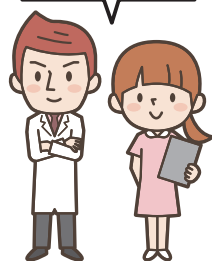
〒249-0008 神奈川県逗子市小坪5-21-17

小坪小学校区コミュニティセンター内2階

TEL: 0467-24-6866 FAX: 0467-24-6867

総合相談窓口
介護予防居宅支援

湘南記念病院で
私たちと一緒に
働きませんか?



病院スタッフ募集

当院では各セクションでの業務充実に伴い、
職員を募集しております。募集職種、内容等
はお電話にて採用担当宛にお問い合わせ頂
くか、病院ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

TEL 0467-32-3456

湘南記念病院や
クリニックのことを
もっと詳しく知りたい場合は
是非、当院のホームページを
ご覧ください。

湘南記念病院

検索