

年頭のご挨拶

☆ドクター内田の年の始めのひとりごと☆

㊦ お互いさま おかげさまで・・・

あけましておめでとうございます。皆様にとって新年が素晴らしい一年になりますようお祈り申し上げます。1年前の病院だよりでは年頭の挨拶で堅い文章を書きましたが、今年は～年の始めのひとりごと～ということのでいつものように軽い文章で綴ってみたいと思います。

さて、先日私は当院で開催されました認知症サポーター養成講座に出席しました。これは認知症高齢者等にやさしい地域づくりを進めるために厚生労働省が主導している取り組みで、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成する、というものです。講師は当院の山田看護師。これまで当院では5回開催され、89人のサポーターが育っています。認知症サポーターになればオレンジリングがもらえます（私がふだん名札につけている、あれです）。その養成講座の中での山田看護師の言葉が今でも心に響いています。それは「認知症の人に恥をかかせない！」ということ。これは何も認知症の人との関わりに限らず、日常生活においての基本ではないかと思ったのです。そんな中、渡辺和子さんの言葉を思い出しました。ノートルダム清心学園の理事長でシスターの渡辺和子さん。3年前にお亡くなりになりましたが、「置かれた場所で咲きなさい」は有名な著書ですよ。そんな彼女が、人を信頼するのはなんと98%だということです。人を120%信じなさい！って言いそうな人が、人を100%信頼しちゃダメということです。

その理由は、「あとの2%は相手が間違った時の許しのためにとっておく」ため。

渡辺和子さんの言葉はこう続きます。「人間は不完全なものです。それなのに100%信頼するから、許せなくなる。100%信頼した出会いはかえって壊れやすいと思います。『あなたは私を信頼してくれているけれども、私は神さまじゃないから間違える余地があることを忘れないでね』ということと、『私もあなたをほかの人よりもずっと信頼するけど、あなたは神さまじゃないと私は知っているから、間違ってもいいのよ』ということ.....そういう『ゆとり』が、その2%にある気がします」。

この2%に、相手を思いやる気持ち、恥をかかせないという優しさがある気がしました。

みんな間違え、私も間違え、でも、許してね。お互いさまですよ。

相手を思いやる挨拶から始める1年にしたいですね。今年もよろしくお祈りいたします。

院長 内田 望

年末年始の休診・診療・面会時間のお知らせ

休診

12月29日(日)
12月30日(月)
12月31日(火)
1月1日(元日)
1月3日(金)

診療

12月28日(土) 心療内科(予約制) 午前10時～午後5時
1月2日(木) 一次救急当番 午前9時～午後6時
1月4日(土) 土曜診療(総合診療科・眼科) 午前中
受付時間 午前7時～11時30分まで
1月5日(日) 一次救急当番 午前9時～午後6時

面会時間

12月28日(土)～1月5日(日) 午前10時～午後8時まで

※インフルエンザ流行期のため12月28日(土)よりしばらくの間、面会はお家族のみとさせていただきます。感染対策のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザの流行が始まりました

～咳エチケット、手洗いの励行を～

現在、埼玉県内では、インフルエンザの流行が勢いを増しています。

埼玉県感染症発生動向調査によるインフルエンザの県内医療機関(町立病院を含む定点)からの報告数では、2019年第50週(12月9日～12月15日)時点で定点あたりの報告数が前週より増加し、過去4年間の同時期よりもかなり多くなっています。特に朝霞、川口市保健所管内では1定点あたり30人を上回り、県内全域で流行が広がっています。秩父地域でも、小中学校では既にインフルエンザによる学級閉鎖情報が多数報告されています。

【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。感染すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

【インフルエンザにかからないために】

- 外出後の手洗い等
流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に取り除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。
- 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50%～60%)を保つことが効果的です。
- 十分な休養とバランスのとれた食事
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心掛けましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行している時期は、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

【インフルエンザに感染したら】

- 早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- 安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 咳エチケットの励行

インフルエンザは、主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

また、症状の出ない軽症の例もあります。このため、普段から咳エチケット((1)咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、(2)咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、(3)手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等)を守ることを心掛けましょう。

町立病院では、発熱症状のある方は発熱外来で診察いたしますので、熱があることを受付にお申し出ください。

外来からのお知らせ

令和1年12月24日現在

休診

耳鼻咽喉科：1月28日(火) 荒木Dr.

変更

総合診療科：1月20日(月) 内田Dr.

※診療予約 11時30分まで

※総合診療科では、待ち時間の解消のため、当日受付枠を設置しています。
但し、医師の指定はできませんのでご了承ください。

☆ 年に一度は「人間ドック」を受けましょう ☆

お問い合わせ：総合健診センター(病院内)

直通電話：72-7510

〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話(代表) 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。