

健康里から づくりの

認知症サポーター 養成講座を開催し ませんか

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

町では、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支援するための講座を実施しています。

仲間同士の勉強会や地域の集い、職場での研修、学校の授業など、受講者に応じた内容で開催します。

- ◆時間 60分～90分程度
(学校は授業時間に応じて)
- ◆内容 認知症の基礎知識、接し方、予防の方法など
- ◆講師 キャラバン・メイト
(研修受講者)
- ◆費用 無料
- ◆申し込み 日時・会場・参加見込み人数(5人以上でお願いします)を決めたうえで、お申し込みください。



講座を受講された方には、認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡します!

問い合わせ・申し込み
保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155

医療の 窓

こんにちは、東庄病院医師の西原です。

10月になり、だいぶ涼しくなってきました。だんだんインフルエンザの季節が近づいています。

皆さんもご存じとは思いますが、季節性インフルエンザとは日本の12月から2月にかけて流行し、発熱・咳鼻水・頭痛・筋痛といった症状が出るウイルスのことです。年によって差はあるものの、冬季に流行し社

季節性インフルエンザ



国保東庄病院
にしはら ひろし
西原 弘嗣 医師

会的な問題となります。インフルエンザにおいて最も重要なことは予防になります。皆さんでもできることは咳症状がでたらマスクをすること、普段から手洗いをすることです。また、インフルエンザはワクチンの接種ができます。ワクチンは接種後2週間くらいで効果が出て5カ月ほど持続します。ワクチン接種によりインフルエンザの発症や重症化を減らすことができます。特に、子ども・高齢者・

肺や心臓に病気がある方は重症化しやすいため、本人とその家族が予防接種することが大切です。最寄りの病院・医院で流行前にワクチン接種を済ませてください。より多くの人がワクチン接種することで流行を小さくできます。インフルエンザにかかってしまっても、近年ではインフルエンザに対し抗ウイルス薬が開発されています。ただ、この薬は治療効果がすぐに出てくるものではありません。発症から48時間以内に抗ウイルス薬を使用すれば、本来4～7日の発熱期間が1～2日程度短くなり、重症化も抑えると言われています。また発症から48時間以降の使用では治療効果の証明はされて

いません。冬季に発熱咳などのインフルエンザのような症状が出たら、翌日には病院を受診しましょう。発症してしまった場合は病院を受診し家で安静にして下さい。発症時は食欲が下がる人が多いですが発汗も多いため水分をこまめにとるようにしましょう。一般的にインフルエンザウイルスが鼻汁や唾液に含まれている期間は発症3～7日程度で、個人差が大きいです。どれだけ仕事・学校を休むかについては学校保健安全法に「発症後5日以降かつ解熱後2日以降」とあるので、目安にしてください。

問い合わせ
東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前(予約制) ※10月11日(火)は休診です

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177