

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2014年冬号 No.74

うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局
〒616-8151 京都市右京区太秦
帷子ノ辻30(太秦院内)

☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505

うづまさ診療所……………☎075-863-6152

うづまさ第二診療所…☎075-863-5581

【今号の内容】

運動指導士のおはなし
「冬に体力を落とさない！」

先生のおはなし
「インフルエンザ、風邪の予
防と治療」

行事報告
「秋のバスツアー」
「自衛消防隊の表彰」

お知らせ
「予防接種について」

こんなときどうすればいいの？
「教えて先生!!」

設置ご協力店さんご紹介
「古心庵」

嵯峨広沢児童館
「イベント情報」

太秦病院オリジナルキャラクター
「うずなすちゃん」
アクセスマップ

設置ご協力店



雪やこんこ
あられやこんこ

11/9
健康フェスタ開催

悪天候にも関わらず、たくさんの方々にご来場いただきました。ありがとうございました。

DVD放映・医師講演
野菜販売コーナー
血圧測定コーナー
骨密度測定コーナー

しっかりと動いて 冬に体力を落とさない!

健康を語るうえで、必ず必要な3つをご存知でしょうか？①運動②栄養③休養です。この3つがバランスよく習慣化されることが健康維持には大切です。「わかっちゃいるけどねえ」と、言葉が聞こえてきそうです。健康は日々感じることでなく、病気や怪我、不調の時にその大切さが実感できる事が多いです。だからこそ、日常生活において「歩こう」とか「腹八分目にしておこう」とか、「早寝早起き」等を習慣にする必要性があるんですね。毎日気にできない方には、週で調整する方法がおすすめです。運動できなかつた時には、休日に行えるよう心掛けて予定を組む。食事が多かったな！と感じたら季節の野菜で摂取カロリーを調整する日を決めるとか。休息の代表は睡眠です。なかなか寝付けない日は、20分程度の歩行を行ってみてください。町の様子や草花、人の様子を五感で感じ「すっと眠れる」ことも多いようです。寒さに負けない体づくりを心がけてみませんか？



うずなすちゃん 006

暖かい家に閉じこもって運動不足気味ですか？

冷え込みが厳しくなってきましたね！

しかし冬場は、体の代謝が上がりやすくダイエットに最適な季節なのです！

ランニング、ジョギング、有酸素運動が適しているとされています。

もちろん寒い時期なので準備運動、防寒具や、体の中から温まる飲み物を飲む等々、ベストな状態でいきましょう

うづまさだよりはココにあります！
設置ご協力店さんご紹介
「古心庵」

古心庵とは ~街の中の里山~

日本人にとって、かつて山里は暮らしの中の材や食料、燃料の確保の場であり、また、多くの動植物の生息する環境でもありました。そのため、里山の利活用について地域コミュニティの中でルールが作られてきました。しかし、近代文明の中、私たちの暮らしも変わり、その姿も大きく変貌しました。ここ、「古心庵」は、この里山のもつ多様な文化を学び、『絆』、町の地域振興発展の拠点となればと願っております。貸しスタジオ、ギャラリーなどイベント会場として利用や、カフェ、ラウンジ等にもお気軽にお立ち寄りください。

嵯峨広沢児童館 イベント情報

〒616-8305
京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町21-3
電話 075-873-2125

1/30 金
ファミリー広場 10:30~11:30
「乳幼児ウインターコンサート」
冬の寒さも吹き飛ばすような、楽しいかわいい!? コンサートです。楽しみにしてください!

2/27 金
子育てサロン 11:00~11:45
「ひろっこサロン手形でポン」
広沢民生児童委員主催のサロンです。

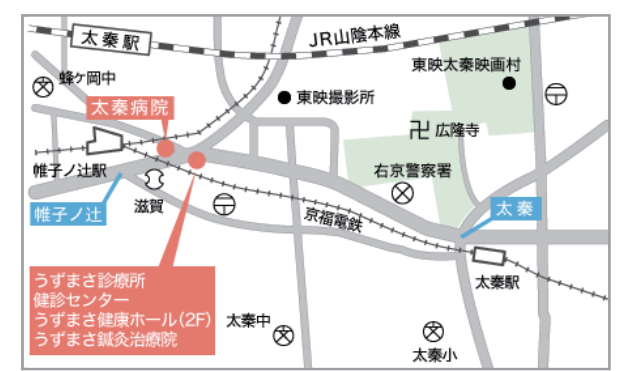
3/18 土
乳幼児クラブ 10:30~11:30
「乳幼児修了の会」
乳幼児クラブに来てくれている、お友だち全員で1年間の締めくくりをします。

太秦病院
☎075-871-0505
〒616-8151 京都市右京区太秦帷子ノ辻30
Fax.075-871-2963

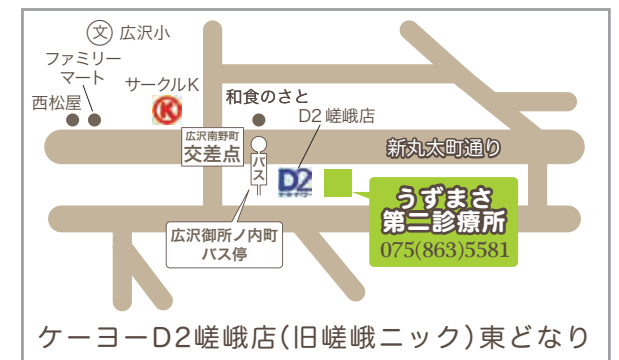
うづまさ診療所
☎075-863-6152
〒616-8152 京都市右京区太秦堀ヶ内町1番地1
Tel.075-863-0565(在宅部直通)
Fax.075-863-0566

うづまさ第二診療所
☎075-863-5581
〒616-8304 京都市右京区嵯峨広沢南野町26番2の2
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケーヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり
京都市バス91・93・特93・11系統
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

- <設置ご協力店>
- フレスコ SAGA 店
 - ほあんほあん嵯峨嵐山店
 - ひまわり
 - スーパーにっさんクオレ太秦店
 - スーパーにっさん嵯峨店
 - キネマ・キッチン
 - 京都嵯峨料理 良彌
 - フレスコ帷子ノ辻店
 - 菜館 Wong
 - ポーヌ
 - てっ平
 - ARARA(ア・ラ・ラ)
 - たるみやま薬局
 - あたご薬局
 - 嵯峨広沢児童館
 - ダルマサラ
 - 貸会議室・貸ギャラリー・多目的ホール・喫茶 古心庵
 - イトウ薬局
 - イタリア料理店 ダナオヤ(※順不同)

インフルエンザ、風邪の予防と治療



朝晩の気温が下がり、寒くなる季節がやってきました。寒くなると、風邪を引きやすくなってきます。気道から感染するウイルスによる病気は、寒い冬に増加します。その原因のひとつとしては、寒い方が空気が乾燥し、ウイルスの感染力が維持されるからです。暖房を入れた場合は、温度は高くなりますが、加湿しないと湿度はますます低くなるので、湿度への注意が必要です。また、換気が悪くなると室内にウイルスが滞留しやすくなるため、適度な換気も大切です。

●インフルエンザと一般の風邪
風邪は、正式には「風邪症候群」といい、上気道(鼻やのど)の急性炎症の総称のことをいいます。風邪の原因となる病原体は非常に多く、数百種類があると推定されています。ウイルスが粘膜から感染して炎症を引き起こすため、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、咳、痰、発熱

といった症状が起こります。一般的に症状は軽度で、全身症状はあまり見られず、発熱もインフルエンザほど高くはありません。また、重症化することはほとんどなく、一週間ほどで治まります。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状が強く、合わせて、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。これらの症状は通常2〜3日、場合によっては5日を超えることもあります。高齢者や乳幼児では肺炎などを合併することもあり、最悪の場合には死に至ることもあります。

●インフルエンザの予防
インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が効果的です。ワクチンによりインフルエンザにかかるのを防止でき、たとえばかたても症状が軽減され、合併症や死亡する危険から身を守ることが出来ます。その他にも、流行期には人ごみ avoidance、外出時にはマスクをする、

高齢者肺炎球菌

予防接種について

平成26年10月1日から高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種が、定期接種になりました。対象者は次の①②③のいずれかに該当する京都市民の方(②は平成26年度から平成30年度までの経過措置対象者)です。ただし過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は対象外となります。

- ① 接種年度に65歳になる方
 - ② 接種年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方(平成26年度のみ、101歳以上になる方も含みます)
 - ③ 接種年度に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重度の障害がある方。
- なお、対象者①②に該当する京都市民の方には個別



自衛消防隊の表彰

例年9月に右京区内の各事業所が集まり行われる『右京自衛消防隊訓練大会』に太秦病院も参加しました。太秦病院は、消防器操法部門に出場し、見事優良事業所として表彰されました。火災が発生した時は、一次対応が非常に重要になります。消火器を正しく使用する事は、大きな火災の予防にも繋がる為、今後も自主的な防火訓練を定期的に行い、地域の自衛消防活動に貢献したいと思っております。



接種料金は4000円ですが、下記のいずれかに該当する方(世帯ではありません)は、自己負担区分証明書を接種日に医療機関に提出することにより接種料金が軽減されます。

- ① 市・府民税非課税者(2000円)
 - ② 生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者(無料)
- 自己負担区分証明書の事前申請方法としては
- ① 直接保健センターの窓口での申請と② 郵送での申請があります。
- 詳しくは当院の窓口にてお問い合わせ下さい。

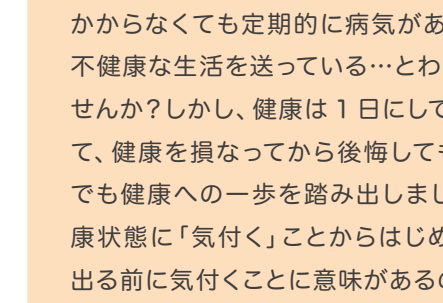
Q&A

こんなときどうすればいいの? 教えて先生!!

質 健康診断は、なぜ受けないといけないのですか?

答 「治療」というよりも、むしろ「予防」という現代医学の見地からです。そもそも疾病の大半は急に発症するものではなく徐々に進行するため、気がついたときにはかなり進行していた...というケースも少なくありません。それを防ぐためには、病気に

かからなくても定期的に病気になるか否かを見つけたための検査が必要なのです。不健康な生活を送っている...とわかっていながらも、「そのうち直そう」と放置していませんか?しかし、健康は1日にして成りません。毎日の積み重ねが健康を守るのであって、健康を損なってから後悔しても、もう遅いのです。明日から...ではなく、今すぐでも健康への一歩を踏み出しましょう。そこで、まずは健康診断を受けて、自分の健康状態に「気付く」ことから始めてみませんか? 症状が出てからではなく、症状が出る前に気付くことに意味があるのです。



外出後はうがい、手洗いをす、適度な湿度を保つ、十分な睡眠と栄養をとることも気をつける、より効果的に予防することが出来ます。

●インフルエンザ、風邪にかかったら

- ・ 熱が出たらできるだけ早めに医療機関を受診しましょう
- ・ 十分に睡眠をとって休養しましょう
- ・ お茶などの水分を多めにとり

みましょう

- ・ 消化がよく、栄養のある食事をとりましょう
- ・ インフルエンザかもしれないと感じたらすぐにマスクをして、他の人にうつさないように気をつけましょう
- ・ インフルエンザの場合、熱が下がってもウイルスは体内に残っているため、一週間は安静にしましょう。

太秦病院健康会 「秋のバスツアー」報告

10月26日の日曜日、素晴らしい秋晴れの下、毎年恒例の太秦病院健康会による「秋の日帰りバスツアー」が行われました。参加者は会員32名、職員3名で、姫路方面に行ってきました。まず午前中に「損保の糸そうめんの里」で昼食をとり、その後の歴史やそうめん作りについて館内を見学しました。午後からは改修を終えたばかりの姫路城に到着し、黒田官兵衛大河ドラマ館を見学した後、自由散策となりました。少し時間がなかったこともあったが、なかなか姫路城の中に入って見学するということにはなりませんでしたが、姫路城周辺のお店で買い物したり、遠巻きながら、まさに別名の「白鷺城」と言われるような真っ白に改修されたお城の眺めを楽しみました。帰りは渋滞していたため予定時間からは少し遅れての到着となりましたが、充実した1日となりました。