

臨時に休診したり、医師が変更となることがありますので、来院前に電話にてご確認くださいませようお願いいたします。なお、最新の外来診療日程表は院内に配布用としてご用意しています。

2022年11月1日 現在

Table with columns for Department (診療科), Day (日), and Doctor (医師). It lists various medical departments like Internal Medicine, Surgery, Pediatrics, etc., and their respective staff members for each day of the week.

受付時間 (Reception Hours) table showing hours for New Patients (新患), Returning Patients (再来), and Non-appointing Patients (予約していない方).

TEL 053-8567 苫小牧市清水町1丁目5番20号 (0144) 33-3131代表 ホームページ http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/cityhp/ 電子メール info@tomakomai-city-hospital.com

病院休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は外来診療休診です。

みんなの市立病院 No. 82



苫小牧市も紅葉が進み、だんだんと冬の訪れを感じる今日この頃です。これからインフルエンザが流行する季節になります。マスクの着用や手洗いなど、十分に対策をして、体調管理を徹底しましょう。



中庭の紅葉

★今号のトピックス★
1 インフルエンザの流行にご注意
2 今号のきりり
3 第11回 病院川柳結果発表

TOMAKOMAI CITY HOSPITAL PUBLIC RELATIONS

インフルエンザの流行にご注意

インフルエンザは、例年11月頃から流行が始まり、1月～3月の間に流行のピークを迎えます。感染拡大を防ぐため、うがい・手洗いをきちんと行い、できるだけマスクを着用して感染を予防してください。また、発症の可能性がある場合は、すみやかに病院で診察を受けてください。

Q：インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

A：一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、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。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。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q：インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

A：インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 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%）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

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栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 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きたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、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。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



手を洗おう



マスクしよう



今号のきらり

東6病棟で看護師として勤務されている高橋さんと伊藤さんにお話を伺いました。

Q 経歴を教えてください

- ・高橋 苫小牧出身で、苫小牧看護学校を経て、市立病院で働くことになりました。子どもの頃から市立病院に通っていて、その縁もあり、ここで働きたいなと思っていました。
- ・伊藤 高橋さんと同じく、苫小牧出身、苫小牧看護学校経由で、妹が小さいころに市立病院にお世話になったことがあり、その時の印象がとても良く、ここで働きたいなと思っていました。



看護部 東6病棟
高橋里菜 伊藤絵理加

Q 市立病院や職場の雰囲気は

- ・高橋 市立病院は、研修が多く自己研鑽の機会がとても多いです。また職場の皆さんが、働きやすい様に環境を整えてくれているので、とてもありがたいです。
- ・伊藤 建物や施設がとてもキレイです。職場では、ささいなことでも困っていたら、すぐ先輩方がフォローしてくれる働きやすい職場です。

Q お互いの印象や将来の目標は

- ・高橋 伊藤さんは、良き相談相手で、普段から色々と相談させてもらっています。将来的には、急性期の患者さんへの対応に深く携われるようになればと思っています。
- ・伊藤 高橋さんがいるから、大変なことも乗り越えられています。知識や技術を積んで、将来的には、どんな状況でも臨機応変に対応できる看護師になりたいです。

Q 普段はどのように過ごしていますか

- ・高橋 普段は、ドライブをしたり犬の散歩をしたりしてリラックスをしています。
- ・伊藤 良い香りのするものでリラックスをしたり、洋楽を聞いたりしています。

第11回病院川柳 結果発表

厳正な審査の結果、以下の2作品が受賞されました。おめでとうございます！
病院川柳にご応募いただいた皆様、ありがとうございました。

ただ祈る 息子の手術日 ただいのる パンダさん	優秀賞	入院中 かんごしさんが やさしいな もりちゃん	最優秀賞
----------------------------------	-----	----------------------------------	------