

発行:余市協会病院

発行日:平成29年12月1日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.162 12月号

はつらつ Plus

日本の真裏パラグアイ



余市協会病院外来の山脇です。今回は縁あって関わっていた、日本の真裏の南米にあるパラグアイをご紹介します。

日本から約40時間の移動を経て、パラグアイの内陸に戦後日本から移住した人達が暮らす、ピラポという地域があります。現在では日系二世、三世へと世代が移り変わる中、昔からの日本の文化を大切にしながらパラグアイの文化も取り込み生活しています。

農業国パラグアイでは移住された人達は大豆の大規模農業や野菜栽培、牧畜で主に生活しています。医療の面では、十分な福祉制度がまだ存在しないパラグアイでも高齢化や介護等の問題が出てきており、その中で地域の女性グループが立ち上がり、訪問介護やデイサービスといった活動を行って地域を支えています。夜長の秋、日本の真裏にある“日本”に思いを巡らせてみるのはいかがでしょうか？



研修医リレーコラム 97

「インフルエンザ」

こんにちは。手稲溪仁会病院 研修医の藤岡晶子です。皆さまのおかげで毎日楽しく勉強させていただきました。ありがとうございます！

今回は、毎年冬に心配になってしまう「インフルエンザ」についてお話ししたいと思います。「インフルエンザってどんな病気？」「ワクチンを打てばかからない？」……などなど、患者さんからよくいただく質問に答えたいと思います！



1. インフルエンザって、どんな病気？

インフルエンザは、まずインフルエンザウィルスという小さなウィルスが人間の体の中に侵入し、人間の細胞や栄養を勝手に借りて、たくさん成長しようとします。すると、この“悪者”を追い出そう！と人間の防御機能がはたらき、高い熱が出たり、筋肉や体の節々が痛くなったりします。高い熱が出ることで、熱に弱いウィルスはどんどん死んでしまい、1週間前後でいなくなってしまうのです。

2. ワクチンを打てばかからない？

ワクチンは、ある病気に対して、人間の体の中でその病気と戦うための「軍隊」を作る役割をします。インフルエンザはとても器用なウィルスです。毎年、自分の体の部品を少しずつ交換しています。そうやって変身することで、人間の体に入ったときに、「去年もきた悪いやつだ！」とばれないようにしています。このインフルエンザの変身を、毎年世界中の研究者が予想して、ワクチンを作っていますが、この予想は外れてしまうこともあります。また、この軍隊を作る力は人それぞれで、元気な若い人であっても3割程度は十分な軍隊を準備することができません。つまり、ワクチンは万能ではないのです。「ワクチンを打っているから」と、気を抜かず、どんな人でも予防をする必要があります。

3. どうやって予防すればいいの？

インフルエンザはいろいろな方法で、人間の体の中に侵入しようとしてきます。たとえば、インフルエンザの患者さんの咳やくしゃみにまぎれて飛んできたり、ウィルスがついているところを触った手で食事をしたりしてしまうと、簡単に侵入されてしまいます。そのため、

- ①うがいやマスクをして鼻や口からの侵入を防ぐ
- ②こまめに手を洗って手についたウィルスを落とす
- ③インフルエンザにかかっている人に近づかない

といった予防が重要です。最近ではインフルエンザのお薬もあり、1週間もすれば治る病気、と思われがちですが、毎年世界中で25-50万人の方が命を落としてしまうとも言われており、実はあなどれない病気です。しっかりと予防して元気に冬を過ごしましょう！

手稲溪仁会病院 研修医 藤岡晶子

年末年始のお知らせ

12月30日(金)	お休み
12月31日(土)	お休み
1月1日(日)	お休み
1月2日(月)	お休み
1月3日(火)	お休み
1月4日(水)	午前診療

余市協会病院 クリスマスコンサート

日時:平成29年12月15日(金)18:30~
場所:余市協会病院1階ロビー
演奏:澤田まさ子とその仲間たち

ピアノ、ヴァイオリン、チェロ、コントラバス、フルートのクリスマスソング等を演奏します。お楽しみに！



救急件数 (10月)

外来受診210件 うち入院55件
救急車来院74件 うち入院37件