

【ご挨拶】

糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之

◆今月の特集 「SARSについて」

「インフルエンザ予防接種を受けましょう！」

- ☆今後の催し・10月の糖尿病教室（10/25：糖尿病初心者講座）
- ・11月の糖尿病教室（11/22：足のしびれる人のために）
- ・12月の料理講座（12/6：年末年始の料理の食べ方）



今月の 特集

「SARS(サーズ)について」

SARS(重症急性呼吸器症候群)が今年の春に猛威を奮いました。高率に肺炎を起こし死亡率も高いことから、日本でも流行するのではないかと恐れられました。幸い、日本には感染が広がることなく終息したので、私ども医療関係者もほっとしています。

しかし、SARSが今年の冬にまた流行する可能性があり、警戒を緩めてはなりません。

ウイルスによる呼吸器感染症は、一般的に気温と湿度が上昇したときには一度終息して、涼になると再流行する傾向があります。(毎年、寒くなるとインフルエンザが流行しますが、夏にはインフルエンザがなくなることを考えて下さい)

今年の冬も SARS が日本で流行しないという保証はありません。残念ながら、現時点では SARS を迅速・簡便に診断する検査は一般的に使用されてはいません。治療法も確立していませんので、**SARSにかからないように自分で身を守る必要があります。**

【SARSの症状】 寒気や筋肉痛を伴って発熱し、咳が出ますが、インフルエンザと症状がよく似ていて、初期に両者を区別することは困難です。潜伏期間は、インフルエンザが1~3日と比較的短いのにに対し SARS は平均5日とやや長いとされています。また SARS は子供では重症化しにくい事も特徴とされています。

【もしも SARS が流行しだしたら】 かからないためには自分でマスクをすることと咳をしている人に近づかないことが一番です。(マスクは SARS 用のものがなければ普通のものでも有効です)、もし、自分の近くで咳をされた場合には、息を止めてすぐに咳をしている人から離れます。SARS

にかかって咳をしている人から1m離れると感染しにくくなるとされています。ウイルスは皮膚からは侵入しないで、目・鼻・口などの粘膜から侵入します。外出などの後には、石鹸を良く泡立てて、顔や手などを流水で良く洗うことが大切です。この時の石鹸は、普段ご家庭で使用されているものでも構いません。



インフルエンザ予防接種を受けましょう!

【SARS から身を守るためにも

インフルエンザ予防接種を受けましょう】

- 左のコラムにも書きましたが、インフルエンザと SARS の症状はとてよく似ています。初めのうちは区別ができないと思って良いと思います。今冬に流行しないことを祈っていますが確証はありません。特に糖尿病などの慢性疾患をお持ちの方は、注意が必要です。

今年とはくにインフルエンザの予防接種を受けられることをお勧めします。
当院では10月15日からインフルエンザの予防接種を実施しています。



もし SARS が日本で流行している時に SARS のような症状が出現した場合には、保健所に電話して、どこの病院で専門的な診断・治療を受けるべきかを尋ねるようにします。住所によって SARS の専門的な診断・治療を担当する病院が異なります。
龍ヶ崎保健所 0297-62-2367, 土浦保健所 029-821-5516,
つくば保健所 029-851-9287, 水海道保健所 0297-22-1351, 水戸保健所 029-241-0571
*今後日本での SARS 対処の方法が変わった場合にはまたこの新聞でご連絡するつもりです。

今後の催し

◆ 10月の糖尿病教室

日時：10月25日(土) 午後1時15分~2時15分
糖尿病といわれたら(糖尿病初心者の方のために)

会場：当院セミナー室 (参加自由・無料)

糖尿病といわれたけど、どのような病気で、どうすれば良いのかよく分からない方を中心にお話します!!

◆ 11月の糖尿病教室

日時：11月22日(土) 午後1時15分~2時15分
糖尿病で足がしびれる人のために

(壊疽にならないためのフットケア)
会場：当院セミナー室 (参加自由・無料)

糖尿病の神経障害にお悩みの方に足の手入れやしびれの対策などをお話します。

◆ 12月の料理講座 「年末年始の料理の食べ方」

日時：12月6日(土) 午前11時00分~12時30分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

今回は、お正月やクリスマスなどの食品の食べ方や作り方を勉強します。

クリスマス料理を始め、年末年始の料理は、カロリーがあるので、注意が必要です。

お餅やおせち料理を上手に食べて、楽しく健康に過ごしましょう。料理の作り方や選び方の講座と試食会です。

*調理実習(今回は料理講座)は予約制です。詳細・予約はスタッフまでお気軽にどうぞ(電話可)

