

えんがわ

第54号

2011年9月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

衣笠神社 までの道

五月の健康診断で検査データが少々ひっかかり、健康管理センターの先生のアドバイスで毎朝二十分ぐらい歩くことを六月から始めました。大またで速歩で歩きます。私の家は神社のふもとにあり、家から竹の林まで行った所で決まって息苦しくなります。速度はそのままで五十メートル位登るとなぜか少し呼吸が楽に感じます。景色で気が紛れるのかもしれない。七月いっぱいには紫陽花が見事でした。向かいには毎年お花見でにぎわう桜並木が並びます。今は



芙蓉の薄いピンクの花が爽やかです。そこを抜けると誰も乗っていないさそうな赤いバイクが放置されています。でもこれが見えたらゴールが近い！頑張れ！神社の鳥居が見えてきます。手を合わせて、今日も元気に登ってこられたことを感謝します。犬の散歩をしている人、同じ目的の人に軽く会釈しながら降りていきます。これを始めてから血圧は下降気味、坐骨神経痛は消えています。さて朝ご飯の準備をして、今日も衣笠病院へ向ってゆっくり歩いて出勤します。

衣笠病院 看護部
副看護部長 大坪まゆ美

えんがわ在宅 ひとくちメモ インフルエンザ について

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約一千万人、約十人に一人が感染しています。特に持病のある方、高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。過去にインフルエンザに感染しても、インフルエンザウイルスは、変異をおこすウイルスですので、繰り返し感染してしまいます。

感染予防策の一つとして、インフルエンザワクチン接種があります。ワクチンは、残念ながらインフルエンザの感染を防ぐことはできません。



しかし、重症化を防ぐ効果があります。高齢者では、

死亡のリスクを五分の一に減らす効果が実証されています。

また、予防接種同様に手洗い、うがい、部屋の換気を行うことは予防面でも大切です。家族全員で、インフルエンザ対策に取り組むことが感染を防ぐ一歩になります。衣笠病院健康管理センターでは、毎年十月下旬頃よりインフルエンザの予防接種を行っていますので、ご利用下さい。

衣笠病院健康管理センター
角田雅弘

最近、パソコンの動きが非常に遅いのでパソコンの中を整理しました。いろいろな要らないモノを整理するとスムーズに動き出しました。自分のカラダも生活にも要らないモノがたくさんあるのでこれも整理できるとスムーズに動けるかなと思う今日この頃です。