

山方地域の方の作品をご紹介します。



敬称略

舟生切り絵クラブ 会員22人
代表 佐藤 登 ☎57-2587



寶 船
木村 みさほ



ひなまつり
三次 数子



富嶽36景
木村 あや子



コーヒーカップ
相澤 登美雄



ワイングラス
木村 榮



本朱溜塗膳
木村 利男

優巧会

会員8人
代表 木村 利男
☎57-2598

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
小児科部長
熊谷 秀規先生

「インフルエンザ」

そろそろワクチン接種が始まりますね。今月はインフルエンザのお話です。

【症 状】悪寒戦慄を伴う急激な発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、咳が出現します。

【合併症】乳幼児では中耳炎や肺炎が多く、熱性けいれんを起こすこともあります。重篤なものに脳症があります。高齢者では肺炎のため命に関わることもあります。

【診 断】周囲の状況から診断可能な場合もありますが、症状だけで他の急性感染症と区別することは、厳密には困難です。そこで鼻腔ぬぐい液などで検査を行います。

【ワクチン】米国での接種推奨は概ね次のとおりです。①6カ月～5歳未満の小児とその家族、50歳以上の成人・高齢者。②喘息などの慢性疾患がある小児・成人・高齢者。③医療関係者、保育施設勤務者、介護従事者。④介護を受ける施設入所者。⑤妊婦。このほか、受験生も接種したほうが良いでしょう。一方で、小児に対するワクチンの効果に関しては、医学界でも様々な見解があり混沌としています。

【お 薬】使用する場合は、早期開始が効果的です。①リレンザ：吸入薬です。5歳以上の患者さんに承認されています（当院では、同意の上5歳未満の患者さんにも使用することがあります）。②タミフル：飲み薬です。1歳以上で使用できます。10代の患者さんについては、異常行動との関連性が疑われたため使用禁止となっていますが、最近関連性はないことが明らかとなりました。これを受けて、今後使用が解禁になるかもしれません。③その他：麻黄湯（漢方薬）やシンメトレル（B型には無効）があります。

【登園・登校】法律で「解熱して2日が経過するまで出席停止」と定められています。



今月の

ワンポーズ

肩こり予防②

肩の筋肉を鍛える

10回×3セット

- ①ゆっくりと息を吸いながら、腕を前方に肩と水平な位置まで持ち上げます。
- ②息を吐きながら、腕を元の位置に戻します。

※500g(500ccペットボトル)～1kgの物を持ちながら行うとより効果的です。

