

# 健康と環境



## 特集

1. 年末年始の上手な過ごし方
2. インフルエンザについて
3. 附属病院地域医療連携室から
4. 結核診療連携拠点病院研修会
5. 禁煙啓発ポスターコンクール入賞作品
6. 岡山県南部健康づくりセンター こども教室

(岡山県南部健康づくりセンター)

## 年末年始の上手な過ごし方

年末年始は、普段とは違った特別な食事の機会が増え、ついつい食べ過ぎてしまったり、飲み過ぎてしまったりすることが多くなると思います。また、寒いからといって活動量も減ってしまい、体重が増えてしまうという方も多いのではないのでしょうか。年末年始太りを防ぐには、

- ① 主食をとりすぎない
- ② ジュースやアルコールをとりすぎない
- ③ お菓子、果物をとりすぎない
- ④ 夜遅くに食べない
- ⑤ 野菜をたっぷり食べる
- ⑥ 大量の食料の買い置きはやめる
- ⑦ 体重をこまめに測る



これらのことに気をつけて、体重を増やさないようにしましょう。気をつけていたつもりだけども体重が増えてしまった、という方は、岡山県南部健康づくりセンターへお越してください。減量のコツを専門スタッフがわかりやすくアドバイスいたします。

※上記の写真は、岡山県南部健康づくりセンターで開催している健康づくり栄養講座、外部講師による料理教室で作った料理の一例です。毎月さまざまなテーマで開催しています。

詳しくは

[岡山県健康づくり財団](#)

[検索](#)

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250

【受付時間】火～金/8:30～22:00 土・日・祝日/8:30～18:00 (月曜は休館日です)

# インフルエンザについて

年の瀬といえば皆さんは何を連想されるでしょうか。クリスマス・大掃除・ボーナスなどなど、いろいろありますが、毎年この時期になると“ああ、予防接種の頃合いだ。”と感じる私は、いささかワーカホリックなのかも知れません。もちろん、予防接種にも様々な種類がありますが、私の脳裏に浮かんでいるのはインフルエンザの予防接種です。

さて、インフルエンザについて簡単に述べますと、インフルエンザはインフルエンザウイルスによって感染するウイルス性の疾患です。このウイルスは飛沫感染といって、1m程度までの距離なら人から人へと感染しますので、家庭内や病室、教室など比較的至近距離で長時間同じ人と接する環境では次々と感染者が発生します。したがって、インフルエンザの予防対策としてマスクを装着することはとても大切です。また、外出から帰宅したときなどのうがいも誰にでも簡単にできる重要な対策です。

次に、インフルエンザの予防接種についてお話しします。インフルエンザウイルスにはA・B・C型があり、このうち人で流行するのはA型とB型です。しばしば大流行するのはA型のことが多く、香港型やソ連型、また新型と言われているものもA型です。予防接種には不活化されたインフルエンザワクチンが使用されますが、インフルエンザウイルスの遺伝子は変異しやすく、流行するウイルスの種類も数年のうちに変わることが多いため、ワクチンに使用するウイルス株は今年の流行を予測して毎年決定されます。今シーズンのワクチンにはA型とB型が各々2種類ずつ、合計4種類の株が含まれています。

今シーズンどの程度インフルエンザが流行するかをあらかじめ予測できればありがたいのですが、地震予知同様、それは困難です。また、一旦流行が始まってからでは予防できません。ですから、流行シーズンへ突入する前に予防接種を受けることが重要となります。

我が家には受験生がいて、今年は予防接種を勧めるつもりですが、受験生だけでなく、慢性の呼吸器疾患をお持ちの方や免疫機能を抑える薬を服用されている方、施設へ入所されているお年寄りなどは予防接種をお勧めします。また、医療・福祉関係の現場で働いておられる方は、お世話している方々を守る意味からも接種を受けるべきでしょう。

予防接種を受けておけば、そのシーズンはインフルエンザにかからないのでしょうか？残念ながら、そう好都合に事は運びません。流行するウイルス株とワクチン株が一致しないこともありますし、ワクチンを接種したにもかかわらず、ウイルスの抗体ができない方もあり、予防接種＝かからない、とはなりません。しかし、予防接種を受けることでインフルエンザにかかる確率は確実に減り、また、重症化する人も減ることが報告されていますので、皆さんでインフルエンザの流行を阻止しましょう。



岡山県健康づくり財団附属病院 副院長 たま おき 玉置明彦



## 岡山県健康づくり財団附属病院

当院は、昭和31年に結核予防会岡山県支部附属病院として設立されました。内科単科の病院で、呼吸器疾患を専門とする医師による一般内科診療のほか、近隣の医療機関からの紹介患者の診療も行っています。また、敷地内には岡山県南部県健康づくりセンターがあり、同施設との協働で、肥満や糖尿病の教育入院を受け入れるとともに、併設の人間ドック専門施設受診後の精密検査外来も行っております。

お問い合わせ先 TEL:086-241-0880

月～金

受付時間／8:30～11:30 13:00～16:30  
診療時間／9:00～12:00 13:30～17:00

土曜日

受付時間／8:30～11:30  
診療時間／9:00～12:00

当院では  
インフルエンザの  
予防接種を行っております。  
詳しくはお問い合わせ  
ください。

## ～地域医療連携室から～

厚生労働省より、団塊の世代の方々が75歳以上になる2025年を目途に介護が必要となっても住み慣れた地域で自分らしい人生が最後まで続けられるよう、地域包括ケアシステムの構築が提唱されています。

地域包括ケアシステムは、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」5つのサービスがスムーズに一体的に提供されることを目指しています。

「医療」を担う本院でも、地域医療連携室を窓口にご地域住民の方々が安心して生活を送ることができるよう、近隣の医療機関様はもとより介護施設、訪問看護ステーション、その他関連事業所様との円滑な連携に努めています。



### 担当者会議



退院前カンファレンス(担当者会議)

入院患者さんをご自宅や介護施設等に退院される前に、在宅への生活に円滑に移行できるようご本人、ご家族、かかりつけ医、看護師、ケアマネジャー、施設職員など、在宅での生活を支える方々と主治医をはじめとした本院職員とで「担当者会議」を開催しています。また、介護保険の申請方法やどんな介護サービスが利用できるかなど、介護保険に関するご相談を医療ソーシャルワーカーがお受けいたします。お気軽にご相談ください。

### 短期入院のご案内

当院では、在宅医療を受けている方の健康維持やご家族の負担軽減のために短期入院(レスパイト入院)の受け入れをしています。入院期間は数日～2週間程度。対象の方は難病疾患の方、気管切開を受けられている方、胃ろう等の経管栄養又は静脈栄養の方、自力で歩行や排泄ができない方、がんターミナルの方等々です。ご相談窓口は地域医療連携室でお受けしています。



## 平成28年度 結核診療連携拠点病院研修会

### ～院内感染対策チームの役割～

日時●平成29年2月9日(木) 18時30分～20時30分

会場●三木記念ホール(岡山県医師会館) 岡山市北区駅元町19-2 TEL:086-250-2100

定員●300名

(財)結核予防会結核研究所 永田容子先生による講演を予定しております。結核に対する見識を改め、感染対策チームの向上に繋がれば幸いです。医療関係者の皆様のご参加を、心よりお待ちしております。



事務局 岡山県結核診療連携拠点病院 岡山県健康づくり財団附属病院内  
岡山市北区平田408-1 TEL:086-241-0880 FAX:086-241-9365 E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

# 平成28年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い14校172点の応募をいただきました。  
 今回入賞した8点を紹介します。

## 岡山県知事賞



倉敷市立  
川辺小学校  
5年  
横溝 千夏さん

## 岡山県教育委員会 教育長賞



里庄町立  
里庄東小学校  
6年  
吉岡 大翔くん

## 岡山県健康づくり財団 理事長賞



真庭市立  
遷喬小学校  
6年  
中島 里桜さん

## 岡山県禁煙問題協議会会長賞



井原市立  
高屋小学校  
4年  
鳥岡 颯太くん



玉野市立  
荘内小学校  
6年  
大西 理加さん



新見市立  
萬歳小学校  
6年  
小川 侑己さん



里庄町立  
里庄東小学校  
6年  
佐藤 嘉笑さん



里庄町立  
里庄東小学校  
6年  
高垣 沢さん

## 岡山県南部健康づくりセンター こども教室

### たいそう教室

3歳～  
小学校  
低学年

楽しみながら運動能力を開発しよう!



- 木曜日 16:00～17:00
- 土曜日 15:30～16:30

### バク転教室

小学校  
2年生～  
高校生

目指せ! カッコよい側転&バク転!!



- 木曜日 17:00～18:00
- 土曜日 16:30～17:30

たいそう教室では、体づくりに重点を置き、マット・鉄棒・跳び箱の練習をします

月謝 6,000円(税込) / 月4回  
 ※月3回の時は4,500円

定員 各教室各曜日15名

場所 2階大スタジオ

体験1回出来ます

体験料金:1,000円  
 ※要事前予約

対象年齢は目安ですので、ご相談ください。



岡井克明コーチ  
 日本体育協会  
 公認コーチ



お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250  
 【受付時間】火～金 / 8:30～22:00 土・日・祝日 / 8:30～18:00 (月曜は休館日です)