

健康だより

健康課・医療対策課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

冬の感染症にご注意！

インフルエンザ&ノロウイルス特集

①インフルエンザ 流行のピークは1〜2月！

インフルエンザの流行シーズンを迎えました。インフルエンザ



の感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザにかからないためには次の点に気をつけましょう。

(1)感染経路を断つ

- ・飛沫感染・接触感染を防ぐ
- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で消毒するのも効果的です。
- (2)免疫力を高める
- ・免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。

(3)予防接種を受ける

・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
(下呂市ではインフルエンザ接種費用の一部公費負担を行っています。広報9月号健康だよりを参照するか、保健センターへお問い合わせください)

②冬こそ食中毒の季節です！ ノロウイルスにご用心！

「食中毒といえは夏」と思っていますか？確かに細菌類による食中毒は夏に多く、冬に少なくなりますが、冬はノロウイルスによる食中毒、感染症が猛威をふるいます。ノロウイルスには予防のためのワクチンはありません。感染を防ぐためには以下の点に気をつけましょう。

(1)「手洗い」をしっかりと！

・インフルエンザと同じようにこまめに手洗いを行います。なおアルコール消毒は、ノロウイルスの場合あまり効果がないといわれていますのでご注意ください。

(2)「人からの感染」を防ぐ！

・家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

【感染者の嘔吐物・糞便を処理する方法】

①ペーパータオル等でウイルスを飛ばさないように静かにふき取る。できる限りビニール手袋を使用。

②ふき取った汚物やよごれたオムツ等は、すぐにビニール袋の中に入れてきちんと縛って捨てる。

③汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きする。

(3)「食品からの感染」を防ぐ！

・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」

85℃で1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかりと火を通しましょう。調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょ。熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話してからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時〜午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

12・1月の担当医

1月		12月	
1日(日)	黒木尚之(黒木医院)	1日(木)	奥村昇司(おおくみクリニック)
2日(金)	細江昭比古(市立中原診療所)	2日(火)	近藤史郎(近藤医院)
3日(土)	阿部親司(阿部医院)	3日(水)	中田宗彦(中田医院)
4日(日)	近藤靖士(近藤医院)	4日(木)	奥村昇司(おおくみクリニック)
5日(月)	藤岡均(藤岡医院)	5日(金)	細江昭比古(市立中原診療所)
6日(火)	近藤靖士(近藤医院)	6日(土)	阿部親司(阿部医院)
7日(水)	藤岡均(藤岡医院)	7日(日)	近藤史郎(近藤医院)
8日(木)	小林源博(こばやし整形外科)	8日(月)	中田宗彦(中田医院)
9日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	9日(火)	奥村昇司(おおくみクリニック)
10日(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	10日(水)	細江昭比古(市立中原診療所)
11日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	11日(木)	阿部親司(阿部医院)
12日(月)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	12日(金)	近藤史郎(近藤医院)
13日(火)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	13日(土)	中田宗彦(中田医院)
14日(水)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	14日(日)	奥村昇司(おおくみクリニック)
15日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	15日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)
16日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	16日(火)	阿部親司(阿部医院)
17日(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	17日(水)	近藤史郎(近藤医院)
18日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	18日(木)	中田宗彦(中田医院)
19日(月)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	19日(金)	奥村昇司(おおくみクリニック)
20日(火)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	20日(土)	細江昭比古(市立中原診療所)
21日(水)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	21日(日)	阿部親司(阿部医院)
22日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	22日(月)	近藤史郎(近藤医院)
23日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	23日(火)	中田宗彦(中田医院)
24日(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	24日(水)	奥村昇司(おおくみクリニック)
25日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	25日(木)	細江昭比古(市立中原診療所)
26日(月)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	26日(金)	阿部親司(阿部医院)
27日(火)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	27日(土)	近藤史郎(近藤医院)
28日(水)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	28日(日)	中田宗彦(中田医院)
29日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	29日(月)	奥村昇司(おおくみクリニック)
30日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	30日(火)	細江昭比古(市立中原診療所)
31日(土)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	31日(水)	阿部親司(阿部医院)

※部会により担当医が変わり場合があります。
※12月23日の田中医師は中学生以下の診療を行います。事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院、金山病院を受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

下呂市口腔保健協議会研修会の開催お知らせ

市内の歯科医院、行政等で組織される下呂市口腔保健協議会では、下記のように研修会を開催します。小・中学校で導が入が近年増えてきている「フッ素洗口」について講演いただきます。入場無料です。みなさんぜひご参加ください。

日時：12月5日(木)午後7時～
場所：星雲会館 2階天慶の間
内容：講演「山県市のフッ素洗口事業について」

講師：尾野 康夫さん

(山県市 尾野歯科医院院長)
問合先：健康課 ☎53・2101(直通)

心の健康相談のお知らせ

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することができ、費用は無料で秘密は厳守されます。どうぞご利用ください。なおご利用の際は事前予約が必要ですので、下記問合せ先にお電話ください。

日程：
12月17日(火) 下呂保健センター
1月28日(火) 萩原保健センター
2月18日(火) 小坂保健センター
3月4日(火) 馬瀬中央公民館

時間はすべて午後2時～4時まで
問合先：飛騨保健所
☎0577・33・1111(内線311)

エイズ等の相談・検査のお知らせ

飛騨保健所では、エイズやウイルス肝炎に関する相談や検査を無料・匿名でお受けしています。エイズの抗体検査は、結果が早くわかる「迅速検査」ですので検査当日にお伝えできます。検査は毎月2回、原則第1、3木曜日の午前9時～11時に行うほか、夜間検査(17時30分～18時10分)の実施日もあります。ご利用の際は、実施日の前日17時までにご予

約が必要です。詳細や予約は下記問合せ先にお電話ください。
12月、1月の実施日：
12月5日(夜間検査あり)、15日
1月9日(夜間検査あり)、23日

問合先：飛騨保健所

☎0577・33・1111
(内線309・310)

風しんの予防接種を受けましょう!

来年3月末までなら、市の助成が受けられます。詳細は保健センター、健康課へお問い合わせください。

病院はものを扱う企業ではなく、人に対応するサービス業です。サービスにはマンパワーが大変重要ですがその充実のためには様々な規制があり病院を悩ませています。

◎病棟の維持が困難になる看護師不足
人を減らせばサービスの質は低下するだけではありません。看護師の数が減れば病棟が維持できなくなります。たとえは夜勤看護師が一人の病棟では、入院患者が少なくなっても看護師が7人以上必要です。これは勤務が二交代制の場合、夜勤が4週間に4回(72時間)を超える入院基本料金が極端に減らされ病院経営が成り立たなくなるからです。

◎病院収益の悪化を招く看護師不足
病院の収入の多くは看護師の充足率によって決められた入院基本料です。看

護師が少なくなれば基本料が引き下げられるばかりではありません。入院患者数を減らさないと看護が不十分となり、救急患者の扱いや、手術などにも差支え、人工透析患者の受け入れも困難になります。

◎建設費が返済できなくなる看護師不足
新病院は建設費や跡地処理のために多額の出費がなされました。多くの自治体病院では病院建設費は自治体が責任を持つのですが、金山病院ではその費用は病院の運営によって得られる収入から支払うことになっています。看護師が減り、患者の受け入れが困難になり収入が減ればその費用返済に支障をきたします。

◎下呂温泉病院との連携が困難に
看護師不足のために金山病院が入院制限すると下呂温泉病院の高次機能支援が困難になります。高齢化が進み増加する

看護師不足の病院の今後

慢性疾患患者の受け入れが困難になれば地域の維持に影響します。

◎看護師不足対策

金山病院は慢性的な看護師不足に悩んでおり、看護師獲得のために2年間勤務すれば返済の必要のない20万円の就職準備資金を用意し、病院への就職を促しています。

病院独自の奨学金制度は病院経営の基盤です。下呂温泉病院は看護学校を併設しているため毎年看護師が補充されています。しかし、看護師不足に悩む病院の多くはその病院に一定期間勤務すれば返済しなくて良い独自の奨学金制度を持っています。下呂市は月額7万円の奨学金制度を運用していますが、下呂市立金山病院・診療所又は、下呂温泉病院のいずれかに勤務すればよい事となっているた

め現在までのところ金山病院での勤務の希望者はありません。金山病院でも以前より独自の制度を提案してきましたが市の対応が待たれます。

下呂から離れて生活しておられる皆さんのご子息はどのような住居にお住まいでしょうか。金山病院には看護師さんが好んで住めるような宿舎がありません。民活による宿舎建設に期待します。

下呂市に居住する方々の看護、介護は下呂市出身者で担う以外にありません。若い方々の地域を守る意識に期待します。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。