



のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人 ● 笠井 裕美

麻疹（はしか）について

麻疹患者の発生について

麻疹について、現在、海外における流行が報告されており、国内における感染例も認められています。麻疹は、平成27年3月27日付けで、WHO西太平洋地域事務局により、日本が麻疹の排除状態にあると認定されましたが、その後も、渡航歴のある患者の発生が散見されています。

麻疹とは
どんな病気ですか？

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。麻疹ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いと言われています。一度感染して発症すると、一生

免疫が持続すると言われています。

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2〜3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすい、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。死亡する割合も、先進国であっても1000人に1人と言われています。

麻疹の診断には、麻疹の症状に加え、接触歴、渡航歴、予防接種歴等の問診が重要になってきます。また、診断を確定するには、血液、咽頭ぬぐい液、尿を用いたPCR検査を行います。

麻疹はどうやって予防するのですか？

麻疹は、感染力が強く



空気感染するので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻疹ワクチンが有効な予防法と言えるでしょう。近年では、小児に対してワクチン2回の定期接種が行われ、麻疹に感染する方の人数は減っています。しかし、成人に達する頃にはワクチンの抗体価も低下し、追加接種が必要な場合もあります。その他、麻疹について詳しくはかかりつけの医師（檜垣？）にご相談ください。

院長 檜垣 一行

来院時の注意

麻疹（はしか）感染疑いの方は、来院前にお電話でお問い合わせをお願いします。

現在、麻疹ワクチンの供給が困難な状態のため、抗体検査・ワクチン接種は中止させていただいております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



ひょうご 仕事と生活の調和推進企業に 認定されました

認定されました



これからも引き続き仕事と生活の調和を目指していきます。



オスプレイは撤去せよ

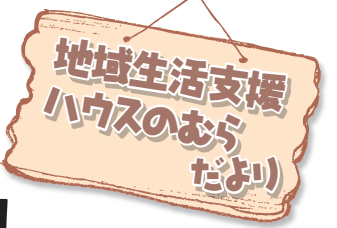
みさき漁

ふれあい

昨年の11月29日、鹿児島県屋久島沖で米空軍のオスプレイが墜落し8人が死亡した事故を受けて、全世界で飛行を約3カ月停止していましたが、詳しい原因を公表しないまま、飛行再開が強行されました。沖縄県の普天間基地（オスプレイ24機配備）の米海兵隊が3月14日から、千葉県の木更津駐屯地の陸上自衛隊（オスプレイ14機配備）が3月22日から日本中の空を飛び、訓練などを通じて、幅広い地域に影響を及ぼします。また、佐賀空港にも新駐屯地が建設中で、オスプレイ17機が配備される予定です。危険なオスプレイは全て米国製です。日本のおかげで、米国の武器輸出は増加の一途をたどっています。日本政府は、軍事費2倍化、敵基地攻撃兵器の大量購入で大軍拡を促す米国のいいなりです。オスプレイはこれまでにも、重大な事故を相次いで起こし、欠陥が指摘されています。日本でも2016年12月に沖縄県名護市沖で不時着し大破、乗員が負傷しています。日本政府が最優先すべきは、国民の命と安全を守ることです。オスプレイは日本からの撤去が願いです。（H・N）



約4年ぶりに 「Nティーズ演奏会」を 開催しました!



社会福祉士 藤原 節子

コロナ以前は地域交流イベントではおなじみで、利用者さんからもリクエストが多かった「Nティーズ」のみなさんに来ていただきました。

曲目は「高校三年生」「春が来た」「六甲おろし」「ふるさと」など、皆で歌える懐かしい曲が盛りだくさんでした。特に「六甲おろし」では、参加者の方に熱狂的な阪神ファンの方がおられ、大変盛り上がりました。途中、職員も飛び入り参加し、マイクを持って歌い、全員で楽しい時間を過ごすことが出来ました。あっという間に時間が過ぎ、デイサービスの利用者の方は、終わった後も歌を口ずさんでいました。今後も楽しい企画をしてきたいと思しますのでご期待ください。



健康一口アドバイス

390

①柔軟性のUP

柔軟性がUPすれば、筋肉が動きやすくなる。筋肉が硬くなりにくくなるため、肩こり、腰のハリ、背中のハリ、脚、腕のハリ、ケガの防止、運動パフォーマンスの向上などの効果があります。

②血流がよくなる(血液、リンパの流れ)

心臓、血管のポンプ、筋肉のポンプ(伸縮)によって、血流を生み出します。重力によって下半身に滞りがちな血液も、運動によ

ストレッチの効果

リハビリ版

て脚の筋肉が伸縮して、血管を圧迫して血液を心臓に返す作用があります。ふくらはぎの筋肉は第2の心臓とも言われています。筋肉が硬い。上手く伸縮できないため、血流も悪くなり、冷え性、むくみ、頭痛、慢性疲労といった不調が起きやすくなります。

③姿勢の改善
筋肉には「姿勢筋」という姿勢を保つ筋肉。骨格を支える筋肉があります。ストレッチにより筋肉が働きやすくなると、適度な長さに縮むことができ、骨格が正しい位置に保たれ、姿勢が良くなります。

☆ストレッチは1日何分くらい?
理学療法士 武田 雅子

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日/無菌性髄膜炎

火曜日/妊娠中の服薬

水曜日/フレイル予防

木曜日/胆嚢結石

金土日/トコジラミ(南京虫)

※29日(月)祝は金土日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル

0120-979-451

作ってみよう美味しい一品

新玉ねぎとツナのごまサラダ

■材料(2人分)

- ・新玉ねぎ……………1個
- ・ツナ缶……………1缶
- ・ドレッシング

- (A) にんにくすりおろし…1かけ分
しょうゆ……………大さじ1
白すりごま……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
酢……………小さじ1
粗びき黒こしょう……適宜

〈作り方〉

- ①新玉ねぎは縦半分に切ってから、縦に薄切りにし、水に2分さらして水気をしぼる。ツナは缶汁を切り、粗くほぐす。
- ②ボールに混ぜ合わせた(A)に、新玉ねぎ、ツナを加えて全体を混ぜる。

ひとり171kcal 塩分1.8g



※玉ねぎには、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルがしっかり含まれています。辛味の元となる硫化アリルは消化液の分泌を促進して、血液をサラサラにする働きがあると言われています。

お知らせ

似顔絵教室

◎とき

毎月第一木曜日

午前10時〜

◎ところ

地域生活支援ハウス

のむら

◎参加費 300円

のむら健康 いきいき体操教室

◎とき

毎月第一・第三月曜日

午後1時20分〜

午後1時50分

◎ところ

野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料

※新型コロナウイルスの影響により、その他の教室関係は当面の間休止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。