



ウイルス性腸炎 について知ろう

～冬のウイルスは特に厄介!?～

気温が低くなり、空気が乾燥すると、ノロウイルスや新型コロナウイルスの感染力が高まり、ウイルスが生息できる期間も長くなります。

ウイルス性腸炎の主な感染経路

- ①ウイルスが付着した食品を食べる
- ②感染した人の嘔吐物や糞便に触れた手で口を触る
- ③飛び散った飛沫を吸い込む

冬は嘔吐物や糞便が乾燥しやすいため、処理が不十分だとウイルスを含んだ埃が空気中を漂い続け、空気感染する可能性もあります。

特にノロウイルスの感染力は驚異的です。1人を感染させるために必要なノロウイルスの数は10～100個と言われていますが、感染した人の1回の便にはなんと数百億個のノロウイルスが！つまり、たった1回の便で日本中の人を感染させられる量のウイルスが出ているのです。しかも、ノロウイルスはアルコール消毒に対しても強く、確実な消毒法としては次亜塩素酸を使うことになります。もし家庭内で腸炎の症状があ

る方がいたら、吐瀉物、便には注意し、ドアノブや身の周りの物などの共有はできるだけ避けましょう。

ウイルス性腸炎に特別な治療法はなく、基本的には安静にして、脱水を防ぐことが大切です。経口補水液やスポーツ飲料などでできるだけ水分をとるようにしてください。食事がとれるようなら、少しずつ消化のよいものを食べて栄養補給を。刺激の強い香辛料や柑橘類、カフェインを含む飲み物は避けましょう。水分も取れないときは、早めに病院を受診してください。「脱水弱者」の子どもや高齢者は重症化の危険があるため、特に注意してください。

内科 医師 柚木敬仁



ノロウイルスの消毒にはアルコールではなく次亜塩素酸で！

感染した際には脱水を防ぐことが大事！



てるてるの人生散歩

読書について

忘れられない言葉の一つ、「待て。而希望せよ!」。中学校の卒業記念の文集でこの言葉について書いたのを覚えています。アレクサンドル・デュマ著「モンテ・クリスト伯」の最後の場面で、モンテ・クリスト伯が昔大変お世話になった方の息子さんに贈る言葉です。最近新しい翻訳が出ました。1,500ページ以上の五冊本です。懐かしく、求めて一気に読みました。なんと

西田輝夫（水生会副理事長・柴田病院病院長）

なく青春のあの時代に戻った気になってきました。最近はこのからの人生の時間を思うと、「残り何年」と考える癖がついてきていました。そうではなく、「今元気に生きておられることに感謝して毎日を送ること」を思い出させてくれました。若い頃に読んだ本をもう一度読み直すことも老化を防ぐ一つの方法かなと思います。

SHS鍼灸院ってどんなところ？

～完全予約制・完全個室で対応！～

地域の皆さまに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します。今月は特別編として、水生会グループ企業の1つ、「SHS鍼灸院」をご紹介します！

水生会グループ企業の1つ、「SHS鍼灸院」は、「自分が行きたい通いたい治療院」をテーマにした、**完全予約制・完全個室**の小さな鍼灸院です。今回はよくあるご質問にお答えします。

知りたい！ 鍼治療

Q ダイエットにも効果があるの？
代謝の改善に効果があるとされ、冷えやむくみの改善が期待されます。食欲をおさえる経穴(ツボ)や腸の働きをよくする経穴(ツボ)へのアプローチにより、体重が減少するなどの効果が出る方もいらっしゃいます。



Q 副作用はありますか？
倦怠感が出る場合があります。身体に溜まった老廃物や余分な熱等を排出する働きが高まったことによる好転反応で、人により症状はさまざまですが、一日も経てば治まり、治療前よりスッキリされる方がほとんどです。

Q どんな症状に効果がある？
腰痛、膝痛、神経痛などの疼痛に関連する症状やスポーツ障害はもちろん、日常生活でお悩みの症状(疲労、倦怠感、食欲不振、不眠、むくみ、冷え性、肩こり、頭痛、眼精疲労)にも効果が期待されます。

完全
予約制

完全
個室

Q 健康保険は使える？
神経痛、リウマチ、腰痛症、五十肩、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症、その他保険者が認めたものに関しては健康保険の適用対象になりますが、医師の同意書が必要です。詳細は鍼灸院のHPをご覧ください。

あなたに寄り添う治療院として、心よりお待ちしております！

SHS鍼灸院

HPはこちら▶▶▶



お問い合わせは
083-927-8323まで

Suiseikai Group info



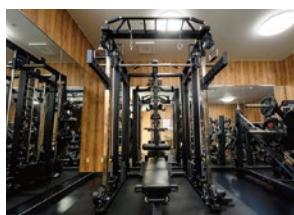
～オーダーメイドのトレーニングプログラムが 魅力の会員制ジム～

当施設の特徴は、一人ひとりの目標に合わせたオーダーメイドのトレーニングプログラムを提供することです。身体の構造や運動生理学、栄養学に精通しているトレーナーが、効率的なトレーニングメニューを考案し、しっかりとサポートいたしますのでどうぞご安心ください。

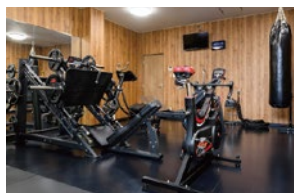
【お問い合わせについて】
当施設は、会員制ジムのため、お電話での受付をしておりません。ホームページの「お問い合わせフォーム」よりお問い合わせください。



当施設のHPは
こちらから



トレーニングスタジオ内観



目的別にさまざまなマシンがあります



直近の利用者さまビフォーアフター

Group

【介護老人保健施設】

- 介護老人保健施設アーユス
TEL:083-927-8363

【有料老人ホーム】

- Re Lifeしずく
TEL:083-902-8400
- Re Life湯田温泉
TEL:083-941-5783

【居宅介護支援】

- 居宅介護支援事業所アーユス
TEL:083-941-2001

【通所系サービス】

- 通所リハビリテーションアーユス
TEL:083-941-0241
- デイサービスセンターしずく
TEL:083-902-8400
- デイサービスHotSpring
TEL:083-941-5782

【訪問系サービス】

- ヘルパーステーションアーユス
TEL:083-941-5783

【関連企業】

- SHS鍼灸院
TEL:083-927-8323
- ISKトレーニングスタジオ
<https://www.shs-cold.jp/isk>



市民公開講座に参加！

平野医師が「**呼吸器疾患**について」講演しました。

10月24日、大内地域交流センターにて市民公開講座が開催され、当院呼吸器内科の平野綱彦医師が「呼吸器疾患について」講演しました。当日は「**実際に体験できる講演会**」にするために、当院からリハビリスタッフと検査技師も同行。参加者全員に対して順次検査を実施し、その結果を見ながら平野医師が呼吸器疾患について解説をしました。加えて、日頃からできる呼吸器リハビリを紹介し、参加者と一緒に体も動かしました。とても賑やかかつ有意義な講演会となりました。

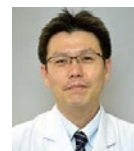


気道の炎症状態を測定



リハビリスタッフによる呼吸器リハビリの指導

今回の市民公開講座への参加は**6月**を予定しています。興味のある方はぜひご参加ください。



医師のご紹介

平野綱彦医師

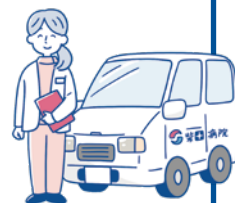
[担当診療科] 呼吸器内科
[外来診療日] 偶数週の金曜午前

知っちょる？ 水生会

「介護老人保健施設アークス」の取り組み

アークスでは、病院、診療所、介護老人保健施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者さまの自宅を訪問し、心身の機能の維持・回復、日常生活における自立

の支援を目的に理学療法や作業療法等のリハビリテーションを提供する「訪問リハビリテーション」を行っています。ご家族さまへのアドバイスや相談対応も行います。



管理栄養士のなるほど豆知識

お餅に注意！

いろいろな食べ方ができ、エネルギーの補給もできるおいしい食べ物、「お餅」。しかし、令和元年のデータによると、お餅が原因の窒息事故による死者数は約300人。食べる時には注意が必要な食品でもあるのです。

さて、お餅が窒息を引き起こしやすい理由は、その特性にあります。お餅は、温かいうちは柔らかいのですが、冷めて温度が下がってくると、硬くなり、くつきやすさも増していきます。そのため、**お碗の中やお皿の上では柔らかくても、喉を通る頃には固くなり、餅同士がくっ**



ついたり、粘膜へ貼り付きやすくなるのです。

特に飲み込む力が低下している高齢者は窒息しやすいため、より注意して食べることが大切です。「食べない」という選択も必要かもしれません。

お餅を食べるときの注意点

- 小さく切って食べやすい大きさにする
- お茶や汁物を飲み、喉を潤してから食べる
- ゆっくりよく噛んでから飲み込むようにする
- 高齢者が餅を食べる場合は、周りの方が食事の様子に注意し、見守る



みんなの広場

臭いの軽減&電気代節約にも

エアコンのフィルターを清掃！

先日、水生会グループの施設にてエアコンのフィルター清掃をしました。当グループでは年に2回、定期的な清掃を実施しています。やはり人の出入りが多い場所はフィルターの汚れが多いようです。フィルター清掃は、臭いの軽減や電気代の節約などメリットがたくさん。ご自宅のエアコンをほったらかしにしていらない方は、ぜひ清掃してみてください！
(職員G)





	月	火	水	木	金	土
午前	内科系	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦
		【循環器・糖尿病】 名畑 あおい (～11:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【循環器・糖尿病】 名畑 あおい	【消化器】 浜辺 功一 ※内視鏡検査	【内科・消化器】 柚木 敬仁 ※内視鏡検査
		【神経】 佐藤 亮太	【呼吸器】 水津 純輝	【消化器】 西村 達朗 ※内視鏡検査	【呼吸器】 松永 和人 [奇数週](10:30～12:30)	
			【消化器】 坂本 啓(9:30～) ※内視鏡検査		【呼吸器】 平野 綱彦 [偶数週](9:00～11:00)	
	外科系		【外科・消化器外科・ 肛門外科】 西田 裕紀	【外科・消化器外科・ 肛門外科】 渡邊 裕策	【整形・ リハビリテーション】 笹木 慶	【外科・消化器外科・ 肛門外科】 外科担当医 (山口大学医学部附属病院)
	眼科 (予約制)	大藤 圭子	【網膜硝子体黄斑疾患】 湧田 真紀子	大藤 圭子	【緑内障】 内 翔平	大藤 圭子
午後	内科系	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (～16:00)	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【循環器】 佐野 元昭 [第1・4週](13:00～15:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (～16:00)	<i>i</i> 月・金曜の 内科系の診療時間は 16:00までと なります。
		【神経】 佐藤 亮太 (～15:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁(～16:00) ※内視鏡検査	【消化器】 西村 達朗(～15:00) ※内視鏡検査		
			【消化器】 坂本 啓 (～16:00)			
	外科系		【外科・消化器外科・肛門外科】 西田 裕紀 (～17:00)		【外科・消化器外科・肛門外科】 中島 正夫	
	眼科 (予約制)	大藤 圭子	大藤 圭子	大藤 圭子	大藤 圭子	
	訪問 診療	為佐 路子		為佐 路子	為佐 路子	

科目	医師名	診療日	
脳神経内科	佐藤 亮太	月曜	山口大学医学部附属病院 臨床神経学 助教
循環器・糖尿病	名畑 あおい	月曜午前・水曜午前	
循環器内科	佐野 元昭	水曜午後	山口大学医学部附属病院 器官病態内科 教授
消化器内科	坂本 啓	火曜	山口大学医学部 微生物学 教授
呼吸器内科	水津 純輝	火曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科
	松永 和人	奇数週の金曜午前	山口大学医学部附属病院 病院長／呼吸器・感染症内科 教授
	平野 綱彦	偶数週の金曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科 准教授(診療副科長)
内視鏡検査	西村 達朗	水曜	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教
	浜辺 功一	木曜午前	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教

