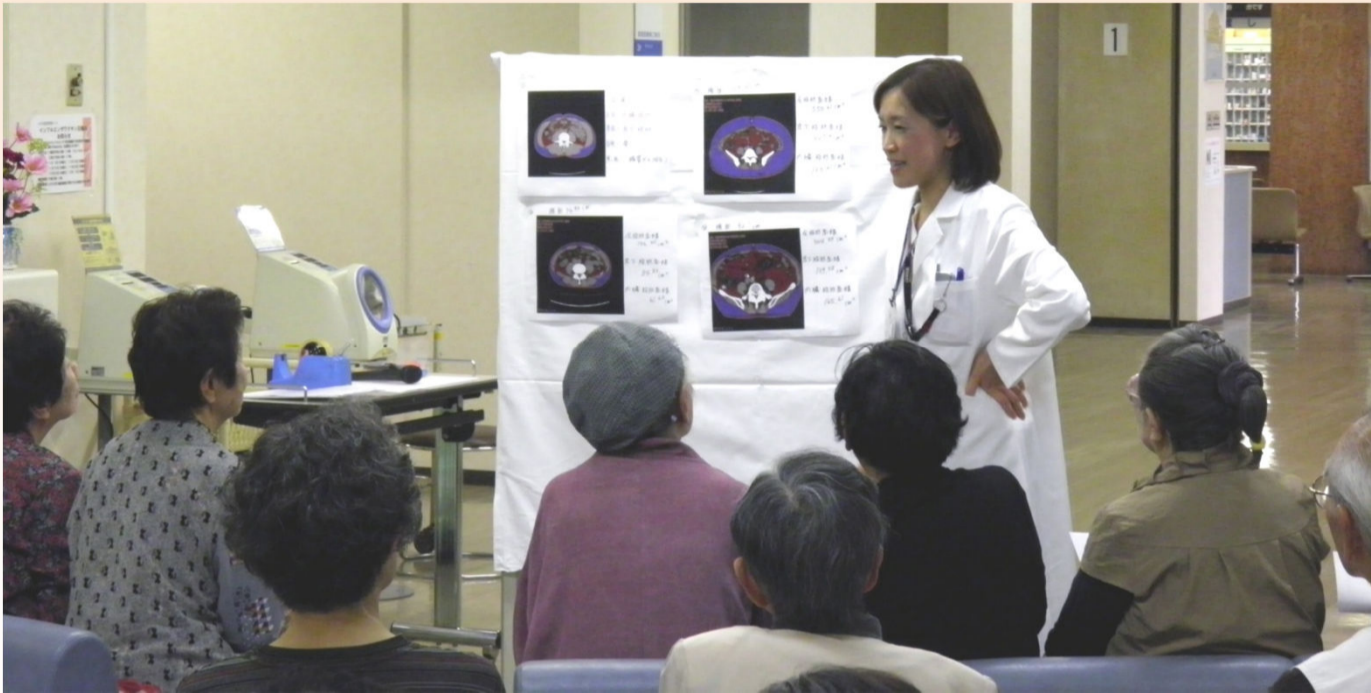


# こんにちは！城西病院です



第005号  
平成23年10月26日発行  
名古屋市中村区北畑町  
4丁目1番地  
偕行会城西病院  
看護課長 澤田真紀  
TEL 052-485-3777

10月の市民講座「生活習慣病とメタボリックシンドローム」が行われました。大変たくさんの方にご参加いただき、健康に良いとされている食品の正しい摂取の仕方など理解を深めて頂いた様子でした。



- 今月の市民講座は、「生活習慣病とメタボリックシンドローム」という話題のテーマについて、管理栄養士の吉田さんに話してもらいました。
  - 食は命の源...そして、人生の楽しみです。しかし、豊かな食糧事情と情報の氾濫する昨今では、「朝バナナ」や「毎日ヨーグルト」など偏った方法で病気を誘発する事も珍しくありません。そこで、お集りいただいた40人近い市民の方々と共に、「食生活と検診の大切さ」について考えました。会は笑いの絶えないあつという間の1時間でした。
  - 今後も、「やさしい傷の治し方」や「インフルエンザ予防」など、生活に役立てていただけの情報を発信していきたいと思っておりますので、是非ご参加ください。
- 市民講座担当者: 澤田真紀

- 今回の講座は広く市民の方がお集まりになるので、元気を発信できるようにと考え、このテーマを企画しました。参加された方とのかけあいが面白く当初の目標を達成できたかなと、ホッと胸をなで下しております。
  - しかし、夢中でしゃべる内、脂肪面積の例で単位を間違えてしまいました。院長に助けられました。緊張していたという事でお許し下さい。
  - 今後とも、病気をきっかけにしても地域の方・患者様に元気を発信できる教室を企画したいと考えております。その時はまた、お願いします。
- 栄養指導室: 吉田明子

次回は岸川先生による「やさしい傷の治し方」を行います。たくさんのご参加お待ちしております。

## インフルエンザ



インフルエンザは感染力が非常に強く日本では毎年10人に1人が感染しています。インフルエンザの事を知り、予防に心掛けましょう。

### Q1. 風邪とインフルエンザの違いは？

#### 【風邪】

症状: 鼻水やのどの痛みなど局所症状。  
流行の時期: 1年を通してひくことがあります。

#### 【インフルエンザ】

症状: 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。  
流行の時期: 1~2月がピーク。

### Q2. インフルエンザの潜伏期間は？

一般的には1~5日(平均2日)の潜伏期間後、突然症状が現れます。

### Q3. A型とB型の違いってなに？

A型は水鳥が持っていたウィルスが、人間に感染するように変異したもので代表的なのは「香港型」、「新型インフルエンザ」などです。  
B型は人にしか感染しないウィルスで春先にかけて大流行することがあります。

インフルエンザ予防接種の予約受付中です。主治医にご相談ください。  
肺炎球菌予防接種をご希望の方も主治医にお気軽にご相談下さい。



## 公開講座予定表 14時 ~

- 11月17日(木) やさしい傷の治し方
- 12月8日(木) クリスマスコンサート



城西病院ではみなさまの川柳をお待ちしております。秀逸な作品はロビーにて掲示させていただきます。

お問い合わせ先はこちら

医療法人偕行会  
偕行会城西病院

〒453-0815  
名古屋市中村区北畑町4丁目1番地  
TEL 052-485-3777 FAX 052-485-3773

インターネットの情報もご覧ください

<http://www.kaikou.or.jp/jyousai>



生さんま  
焼きナス松茸  
栗きんとん

天高く  
妻肥ゆる秋?  
うるさいわ!

紅葉狩  
貸し切りバスで  
寺参り

川柳広場