

## 外来診療のご案内

### 診療科目

内科	外科	循環器科
胃腸科	肛門科	整形外科
形成外科	リハビリテーション科	
人間ドック	健康診断	

### 診療時間のご案内

平日 9時～13時 / 14時～18時

土曜日 9時～13時 / 14時～17時

※受付は終了30分前までにお願いします。  
※リハビリは受付時間が異なりますので、お問い合わせください。

## 外来医師勤務割表

月	火	水	木	金	土
院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎 第1・3・5 午前診療
内科 藤本 由香里 9時～15時	整形外科 非常勤医師 9時～18時	内科 非常勤医師 9時～18時	消化器外科 堤 亮介 9時～18時	消化器外科 堤 亮介 9時～18時	消化器外科 堤 亮介 9時～18時
		往診 山田 円 13時～15時		整形外科 高田 寛史 14時～診療	外科 梶原 真理 第2・4 診療
白水先生					内科 肥山 和俊 午前診療 (午後の時もあります)

午後の診療は病棟回診及び往診の為、午後5時からとなります。  
月曜日は病棟専従の為、予約診療となります。

2020年10月1日発行

# 広報 くすのき

ここは いつも あったかい

Vol.75

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



## CONTENTS

- 1 インフルエンザの季節のコロナ対策
- 2 西日本産業との連携事業
- 3 新人のご紹介
- 4 コロナ・風邪に負けない!  
季節食材を使った免疫力アップレシピ

2020  
10月  
秋号

●南瓜のチーズ焼き  
●甘酢生姜漬(がり)

### 関連施設・サービス

くすケアプランサービス TEL: 0942-36-1302  
くすデイケアセンター TEL: 0942-35-2848

小規模多機能 ひだまり TEL: 0942-46-5731  
有限会社 アルブ TEL: 0942-46-1655

ほとめきサロン TEL: 0942-35-7100  
住宅型有料老人ホーム  
くるめディカルハウス 楠の木 TEL: 0942-38-2000

KUSU HOSPITAL  
いつも身近な  
楠病院

〒830-0017 福岡県久留米市日吉町115番地  
TEL.0942-35-2725 FAX.0942-31-1318

http://www.kusu.or.jp

発行 医療法人 楠病院  
発行日 2020年10月1日

©KUSU HOSPITAL 2020.

※本書の無断転写、転載は著作権法上の例外を除き、禁じられています。

# インフルエンザの季節のコロナ対策

## コロナとインフルエンザの違い

新型コロナウイルスもインフルエンザも、ウイルスで感染すること、さまざまな形で呼吸器系に影響を及ぼす、という意味では、**大変似た症状**が現れます。どちらも発熱、倦怠感、咳を引き起こし、深刻な呼吸器疾患は肺炎につながり、死に至ることもあります。

しかし、インフルエンザの方が、潜伏期間(感染してから発症するまでの期間)と発症間隔(感染源の発症から2次感染者の発症までの時間)が短く、WHOによると、新型コロナウイルスの発症間隔は約5~6日だが、インフルエンザの発症間隔は3日ほど。したがって、**インフルエンザの方が感染拡大のスピードが速い**ということになります。

インフルエンザでは子どもが感染の原因であることが多いのですが、**新型コロナウイルスは大人の間で感染が広がっているようですので、最も深刻な影響を受けているのは、高齢者と基礎疾患がある人を中心とした大人**ということになります。

### コロナの対策をすることで、インフルエンザも予防できます。

新型コロナにはまだワクチンがありませんが、インフルエンザワクチンは存在します。インフルエンザワクチンを接種すれば、医療機関にかかる負担の軽減につながります。

楠病院では、**インフルエンザワクチンの接種受付を10月5日から開始する予定ですが、入荷数に限りがありますので、早めの予約をお勧めします。**

秋から冬にかけて、**4つの感染予防対策を徹底**することで、コロナもインフルエンザも予防しましょう。



2020年8月26日に厚生労働省より「インフルエンザ流行に向けた体制整備」が示され、日本感染症学会からは「コロナとインフルエンザの同時流行を最大限に警戒するため、**インフルエンザワクチン接種を強く推奨する**」という提言がされています。

ワクチンは接種後効果がでるまでに1~2週間程度必要としますので、**インフルエンザ流行が始まる11月末までのワクチン接種をお勧めします。**

また、**マスクの着用や手指消毒の徹底**は、コロナウイルス対策だけでなく風邪やインフルエンザの予防に確実に役立ちます。最近ではマスク・消毒薬などの物資も、生産体制の拡充もあったことで入手しやすくなっています。

新しい生活様式では、個人の感染症等予防の意識を高めつつ、継続することが大切です。一人で継続することは難しくても、地域全体で取り組むことで「**継続は社会の力なり**」とできるのではないのでしょうか。

楠病院 薬剤師 前田

## コロナ感染予防の基本的な4つのポイント

**ポイント1**  
**こまめな手洗い**  
帰宅時や調理の前後、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう



ハンドソープ(石鹸)で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返すとほぼウイルスは99%除去できると言えます。

**ポイント2**  
**人ごみの多い場所を避ける**




大勢の人が行きかう場所では、感染リスクが高くなるので控えましょう。特にスーパーなどでは人との距離をとることを忘れずに。

**ポイント3**  
**適度な湿度を保つ**  
50~60%



空気が乾燥していると、のどの防御機能が低下します。加湿器などを使用して、50~60%の湿度に保ちましょう。

**ポイント4**  
**規則正しい生活で免疫力を上げよう**



バランスのよい食事と十分な休息は、免疫力をアップさせます。

## Q.熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか。

**A.** 発熱などのかぜ症状がある場合は、**仕事や学校を休んでいただき、外出は控えてください。** 休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケットを行ってください。** 発熱などのかぜ症状について、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況です。

### 風邪やインフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様に、当院にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、コロナの疑いもありますので、お電話での診療もお受けしています。

**相談窓口 TEL:0942-35-2725**

(相談室 一地域医療・介護連携室一)

# 西日本産業との連携事業

患者様・ご家族様が少しでも安心して治療やリハビリに専念されるよう住宅の様々なお悩みをご相談ください。  
楠病院と西日本産業とが連携しサポートいたします。

患者様・入所者様  
そのご家族様

楠病院

西日本産業

ご相談

連携

解決

## CASE 1

### ご主人からのご相談

老夫婦ふたり暮らし。  
自宅はあるが、年金以外の収入がない。  
ある日妻が骨折して入院。  
そのまま介護施設でリハビリを続ける必要があるが、費用面が心配。

自宅を「リースバック」不動産会社が購入・賃貸借契約にて、夫はそのまま賃借人として入居を続けられ、妻の入院費やリハビリにかかる費用を捻出できた！

※「リースバック」とは自宅を売却し現金を受取、賃借人として家賃を支払い、そのまま住み続けるシステム。買戻しも可能です。

## CASE 2

### 息子さんからのご相談

貸家をいくつか持っている父。  
身体もあちこち悪くなってきて、このまま大家としてやっていけるか心配。  
物忘れもたまにあるし…。

父・息子間で「家族信託契約」を締結。信託により、貸家の管理等一切をまかせることに。  
安心して老後を過ごせます。

「家族信託」では信託の目的となった貸家の管理修繕だけでなく、入居促進の為に大規模リフォームや、さらには売却も可能です。貸家の収益はお父様に。

## CASE 3

### 遠方の一人娘さんからのご相談

母が一人で住んでいる実家。  
今回入院することになったが、おそらく実家には戻れないだろう。  
すぐに売却するつもりはないけど、私も遠くに住んでいるし、ほったらかしにも出来ない…。

「空き家管理契約」を締結！  
定期的なメンテナンス（草刈り・換気・通水）と写真付きの報告書で安心！  
将来的に相続したときは、売却までまかせられる！  
リフォームして賃貸に出すことも検討中！

## CASE 4

### 相続についてのご相談

そろそろ相続について考えないといけない。  
先祖からの土地はあちこちにあるが、相続税がどのくらいになるのか。  
息子や娘は相続税を払えるのか。

遊休不動産を売却！  
生命保険も活用して、相続税を準備。  
相続人を確定し、遺言作成に着手。  
自分が亡くなった後、妻が自宅にそのまま住めるように、配偶者居住権も設定予定！  
安心できた。

## 説明相談会開催予定

につき、ご興味のある方はご連絡ください。

【お問合せ先】  
ほとめきサロン

☎0942-35-7100  
携帯:080-5280-8538(牛島)

4 広報くすのき vol.75 2020年10月 秋号 5

## 外来

### 青柳沙紀

9月から外来で働かせて頂いております。よろしくお願いします。

## 外来

### 古田美樹

7月から外来で働かせて頂いております。精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

## 楠病院 デイケア

### 和田悠杏

早く皆様の顔と名前を覚えて、利用者の方から慕われるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

## 楠病院 デイケア

### 蒲原伸樹

御縁をいただきました楠病院にて一生懸命頑張らせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

# 新人紹介

## 楠病院 薬局

### 前田明寛

まだまだ薬剤師として未熟ではありますが、業務を通して成長できるように努めたいと思います。

## 株式会社 樹

### 平野洋光

「楽しく・仲良く・元氣良く」をモットーに一生懸命頑張っています。

## アルブ (訪問介護)

### 高野美和

初めまして。高野と申します。特技は英会話です。おいしい物を食べるのが大好きです。一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

## アルブ (福祉用具)

### 井上博成

顔は昭和、生まれは平成、井上です。一生懸命頑張ります。

# コロナ・風邪に負けない! 季節食材を使った免疫力アップレシピ

## 南瓜のチーズ焼き



### 材料(2人分)

- 南瓜……………1/8個(150~200g)
- ベーコン……………1枚
- 玉ねぎ……………1/4個
- サラダ油……………適量
- ケチャップ……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………40g

南瓜にはβ-カロテンやビタミンE、ビタミンA、食物繊維が多く含まれており、疲労回復や免疫力が強化されます。

また、チーズにも免疫力アップに必要なタンパク質や乳酸菌が含まれており、一緒にとる事で更なる効果が期待できます。

### 作り方

- ① 南瓜は種を取り除き5ミリ程度にスライスする
- ② 玉ねぎも薄くスライスする
- ③ ベーコンは1センチ幅に切る
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、南瓜、ベーコン、玉ねぎを炒める
- ⑤ ある程度火が通ったら耐熱容器に移し、ケチャップ、チーズの順番でのせていく
- ⑥ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く

### 栄養価(1人分)

エネルギー 190kcal  
タンパク質 8g、塩分 0.8g



## 甘酢生姜漬け(がり)



### 材料

- 新生姜……………300g
- 寿司酢(市販の物)

生姜やねぎ、にんにく、玉ねぎ、唐辛子には身体を温める作用があります。体を温める事で免疫細胞が活性化し、免疫機能が高まります。体温を1℃上げると免疫力が5~6倍アップすると言われています。

### 作り方

- ① 生姜は切りやすい大きさに折り、さっと洗う
- ② 包丁やスライサーで繊維に沿ってできるだけ薄くスライスする
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②の生姜を入れ1~2分茹でる
- ④ 茹で上がったたらザルにあげ、冷ます
- ⑤ 生姜が冷めたら水気を絞り清潔な容器に移す
- ⑥ 生姜が浸るくらい寿司酢をいれる
- ⑦ 冷蔵庫で半日寝かす

## 免疫力アップの食材

★下記の他にヨーグルトやチーズ、納豆、キムチ等の発酵食品も免疫力がアップの効果が期待されます!

### ①タンパク質(免疫細胞の原料)



肉類、魚類、卵  
大豆製品、乳製品

### ②ビタミンA(喉や鼻等の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ)



ほうれん草、人参等の緑黄色野菜  
レバー、卵、チーズ等

### ③ビタミンC(抵抗力や免疫力を高める)



いちご、みかん  
キウイ、ピーマン  
芋類、ブロッコリー

### ④ビタミンB1(糖質をエネルギーに変え体力維持や回復に働く)



豚肉、うなぎ、玄米、そば