



J A 茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
看護師長

やぶき こういち
矢吹 貢一

皆様こんにちは。私は普段、院内の感染管理を担当しております。秋も深まり、今年も風邪症状を中心とする気道感染症が流行しやすい時期となってきました。

さて、この時期の代表的な気道感染症というとインフルエンザを思い浮かべる方が多いと思いますが、皆様は気道感染症に細菌性とウイルス性の2種類が存在する事をご存知でしょうか？細菌性には肺炎や気管支炎が、ウイルス性にはインフルエンザや風邪などが該当しますが、

一般の方ではしばしば混同して理解されているようです。

ここで皆様にしっかり理解してもらいたいのが治療法で、細菌性とウイルス性では治療法が異なります。細菌性の病気には抗菌薬を用いて治療しますが、ウイルス性の病気には休息と栄養が基本的な治療となります。風邪に抗菌薬の効果があると思いがちですが、ウイルス性の病気ですので抗菌薬は効きません。

インフルエンザにはタミフルなどの薬がありますが、これは抗菌薬ではなく、抗インフルエンザウイルス薬という薬でウイルスが人の身体の中で増えるのを抑える作用があります。抗菌薬は細菌と戦う薬であり、目的としている作用が全く異なります。

むやみに抗菌薬を服用すると抗菌薬に打ち勝つことができる耐性菌出現の問題もあり、日本では国をあげて抗菌薬の使用について対策を実施している所です。まずは病気になりにくい身体作りを心掛けること、それが一番の対策かもしれませんね。



第7回
高萩消防署
伊藤 翔太

高萩市消防本部は、消防総務課・警防課・予防課・消防署の4課からなります。私は消防署所属で、火災・救急・救助などの現場で市民の生命・身体及び財産を守るためのとてもやりがいがある仕事をしています。

私が消防士になりたいと思ったきっかけは、東日

本大震災で昼夜を問わず最前線で活躍している消防士の姿を見て心を打たれたことです。

平成27年4月に消防本部に入り、茨城県立消防学校で約6か月間の初任科教育を受けて、消防業務の基礎や災害現場での基本的な活動などを学んできました。

消防学校を卒業後、消防署に配属されてからは、現場でどのようにすれば効率よく活動できるかを考えながら日々訓練を続けているところです。

また、休みの日も体を鍛えるためにランニング、筋トレを欠かさず行い、災害現場で窮地に立たされぬよう、体力の維持向上に努めています。

消防士として4年目、まだまだ未熟ですが、社会人として、消防人として、周囲への気配りを心がけるとともに、市民が安全・安心に暮らせるよう、いつまでも熱い気持ちを持って頑張りたいと思います。

生涯現役 いきいき元気

スクエアダンスで健康増進！



ふじた まもる
藤田 守 さん
(下手網・70歳)

「定年後に何かやりたいなと考えていたところ、妻に誘われ参加してその面白さにはまりました」そう語るのはSDC 鵜の岬の代表を務める藤田さん。

スクエアダンス(SD)はアメリカ発祥のダンスで、カン トリーウエスタン音楽に合わせ、ペア4組で移動しながら コーラー(指揮者)のコール(指示)に従って踊ります。

「ダンスのコールは基本が60種あり全て英語ですが、それ に対応した動きをするので頭と体の運動になります。難しい コールがきれいに決まると気持ちがいいですよ」と笑顔で 語る藤田さんはとても楽しそうです。

SDの愛好家は全国で1万5千人ほど。茨城県内には約 500人で、そのほとんどが県南地域 で活動しているそうです。

県北地区でもSDを普及させたいと 2年前にクラブを立ち上げ、県北生涯 学習センターで毎月2回楽しく汗を流 しています。

同クラブでは11月16日(金) 9時30分 から体験会を開催します。無料で気軽 に参加できますので、運動靴と飲み物 を持って参加してみたいかがですか。

【SDC 鵜の岬】

毎月第1・3金曜 9時30分～12時00分

茨城県北生涯学習センター

(十王町友部)で活動中

