



新十津川町の雪まつり「国際中華鍋押相撲選手権」 舞台上に氷の土俵があつて、押し出されたり転んだり手をついたら負け。男性の部でリハビリ室の浅野さんが優勝 女性の部では6病棟の榎田さんが準決勝ベスト4まで残りました。



2月の行事予定

2月 7日 (木) 集合シク  
2月28日 (木) 合同シク

13:45~14:30  
13:45~14:30

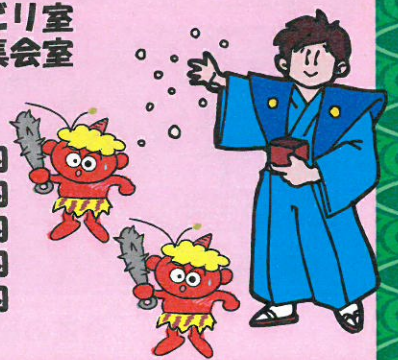
リハビリ室  
2階集会室

病棟節分行事

2月 5日 (火) 2病棟  
2月14日 (木) 3病棟  
2月 1日 (金) 5病棟  
2月 1日 (金) 6病棟  
2月14日 (木) 7病棟

11:00~11:30  
13:30~14:30  
13:15~14:00  
10:30~11:30  
14:00~15:00

病棟内  
病棟内  
病棟内  
病棟内  
病棟内



# — 健やか生活へのワンポイントアドバイス —

## — アルコールと薬 —

抗てんかん薬(セエルカム錠・リボトリール錠・) 催眠鎮静薬(ハルラック錠・トリアラム錠・レンデム錠・チスボン錠・) 抗不安薬(セデコパン錠・ナオリーゼ錠・ユーパン錠・メデポリン錠) 糖尿病薬(グリメピリド錠・アマリール錠) 解熱鎮痛薬(カロナール錠・PL顆粒)

アルコールにより薬剤の血中濃度が高まり、薬の作用が強くなり副作用が現れることがあります。

抗生剤(フロモックス錠・セクロダンカプセル)

薬剤によってアルコールの分解を抑制し、アルコール代謝に影響を及ぼし頭痛、嘔吐、顔面紅潮など不快な作用が強くなる場合があります。

狭心症治療薬(ニトロール、アイロケール錠)

血管拡張作用が強くなり起立性低血圧や失神が起こる可能性があります。

薬の種類によっては飲酒後時間をずらして飲んだ方が良い場合、薬を飲んでいる間は飲酒を控えたほうが良い場合があります。ご不明な点は医師・当院薬局薬剤師迄

— 情報提供 当院薬局・薬剤師 —

## 普通のかぜとインフルエンザはどう違うの？



かぜとインフルエンザは、ココが違う！

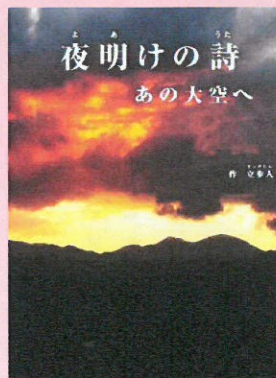
	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。

## 本の紹介です

2月1日発売 ・ 消費税込み ¥1,000円

俳優の  
渡辺篤史さん  
がステキな  
推薦文を



題名「夜明(よあ)けの詩(うた) あの大空へ」  
著者「立歩人(りっぽじん)」  
(当病院スタッフ)  
出版「株式会社アイティ企画」

読み終わった後 ふしぎな快感におそわれる  
そしてそれが 眠りについてからも

こんな人が  
いたんだよ~!  
こんな世界が  
あったんだよ~!!

大人だって  
子供だって  
ハラハラドキドキ  
ちよっぴり怒って  
でも楽しくて  
そして泣いちゃって  
さあ悟りいっしょに  
今日を飛び出そう

### 私たちスタッフ仲間から

とてもヒューマンで感動的な物語なのに  
ハラハラドキドキ、次から次と波のうねり  
のように問題が起きてきて  
「一体この先どうなるんだろう？」って最  
後まで息もつかせません。

全道の紀伊国屋書店 滝川市の[Tsutaya]で購入できます



# 2月空知中央病院NOW!

## 私はここの最年長者ですヨ～!

私が母のおなかにいた頃、両親は富山県から新十津川に移住して農業を始めました。親に勧められ主人と結婚し農家の嫁になりました。私が33歳の時主人は病気で亡くなりました。当時は三世代、夫の兄弟も同居。(一番多いときは16人家族でした。)食事のとき以外は絶えず働いてましたね。近所にいた姉が交通事故で亡くなった時のことはかなり昔ですが、昨日のこのようにはっきり覚えています。仕事を息子世代に譲ってから旅行が大好きで、子供達が出かけると聞くと一緒について行ったものです。昭和58年頃息子夫婦と海外旅行に行きましたよ。ハワイ、香港、マカオに行きました。何処がよかったかはすっかり忘れちゃったね。此処に入院してから、3年目になります。皆で歌ったり、体操をすると若返った気がして楽しいです。娘や孫が顔を見せてくれるのが嬉しいですね。



### 百寿のお祝いの時

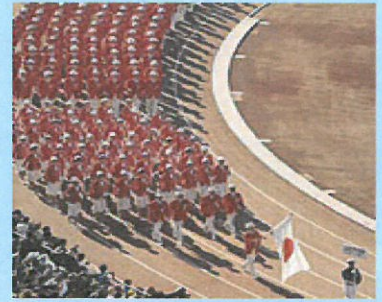
高桑 みよ 様

### 「皆さ～ん!!」私の年齢をあててください

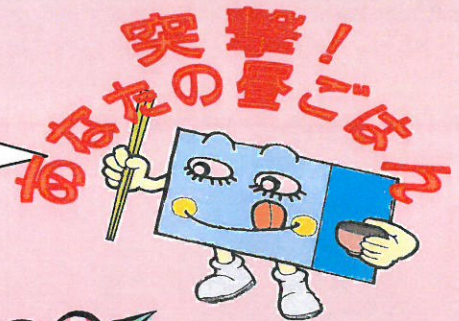
#### ヒント

- 1、私が生まれた年に日露戦争が始まりました
- 2、私が41歳の時終戦(第二次世界大戦)を迎えました。
- 3、私が還暦の年に東京オリンピックが開かれました。
- 4、私がハワイに行ったのは喜寿を過ぎてからでした。
- 5、私が傘寿を迎えてから平成になりました。

さ～て、私の年齢はわかりましたか?



だんだん、突撃するところがなくなって困ったぞう～。  
(プールの横を通り抜けて)見つけた!見つけた!  
今月はこことあそこに突撃だあ～!  
バレンタイン特集!!『愛情あふれる弁当さがしたぞお～!』  
レポーター:箸持喰ぞう



## 2月14日はバレンタインデーですー!



入社以来ず～と弁当を作ってくれている妻にはとても感謝しています



### チョコレートの効能

#### チョコレートにはポリフェノールが多く含まれています

ポリフェノールの効果には☆ストレスに打ち勝つ ☆活性酸素の働きを抑える☆がん予防☆動脈硬化を防ぐなどが挙げられます。『身体的にストレス状態にあるラットにカカオ・ポリフェノールを与えたところ、ストレスにうまく適応し、心理的ストレスにたいしても抵抗力が強まることが確かめられました。』ちょっと疲れた時チョコレートを食べるのはストレス発散に効果的!!



お弁当の持ち主さんの声  
お昼は『赤いきつね』夜は『緑のたぬき』を食べて フツ・フツ・フツ・フツシンデレラ姫にヘ・ン・シン!  
16時になったらかぼちゃの馬車  
が来るう～!(妄想デスよ～!)

# 2月の外来医師診療予定

診療科	医師名	予 定
内 科	土 田	通常通り
	桑 野	通常通り
	南 原	9日(土)休み 他通常通り
	及 川	5日(火)休み 6日(水)診療 他通常通り
	細 川	通常通り
皮膚疾患	後 藤	通常通り
リハビリテーション科	斎 藤	13日(水)休み 他通常通り
	菊 田	通常通り
	岩 隈	9日(土)午前診療 13日(水)診療

## ～1月の院内の風景から～

### アイスクャンدل開催



色とりどりの60個のアイスクャンدل。ろうそくの灯りがユラユラゆれ、皆さんの心を癒やしています。

### Winter 新十津川町雪祭り「国際中華鍋押相撲選手権」に参加したよ～



- ☆応援団長のイケ！イケ！ 押せ！押せ！ の掛け声で、みんな年も忘れて？大はしゃぎ！
- ☆着ぐるみのキリン・クマ・イヌはチビっ子たちの人気者！！記念写真に納まったり、握手げめで汗だくの、一日でした。本当にお疲れ様でした！
- ☆総勢54名の大応援団。ひときわにぎやかに雪祭り会場を盛り上げました。テレビ映りもバッチリでしたよね！

鍋相撲に出た7名の選手の皆さん、筋肉痛は治りましたか？ 来年は男女とも優勝を目指そうねっ！ね！

### あ と が き

最近食べた珍しい物で「山の芋」と云うのがあります。形は、ジャガイモをデカくした感じで肌がチョットざらざらしています。長芋のように擦って食べるのですが、その粘りがとても強く、つきたての餅のよう。貰い物だったので、道内では売って無いと思っていたらフードセンターで発見。次回買おうと思ってたら売り切れてて、なかなか入荷しないので店員さんに聞くと「たまたま試験的に入れた物で、通常市場に出回っていないので、入荷する予定はない」とのこと。ウーン！ 買っときゃよかった。

