

白川タイムズ No.37

～白川病院だより～ H27.11.18

発行：白川病院 広報委員会

『すこやか保育園』(院内保育園) オープン！

院内保育「すこやか保育園」がオープンしました。

保育園をりようした職員からは、『また利用したい』『子どもが喜んで』『また行きたいと言っていた』といった声が聞かれ、評判も上々のようです。

現在は一時保育のみですが、今後は月極保育も予定しておりますので、小さいお子様をお持ちの職員さんは是非ご利用ください。

院内保育を利用してみたいと思われる職員は、青木総務部長までお尋ねください。



ストレスチェック制度について



近年、仕事や職業生活に関して強い不安、悩み又はストレスを感じている労働者が5割を超える状況にある中、国は事業所において、メンタルヘルスケアの取り組みを促進してきました。しかし、近年さらに仕事による強いストレスが原因で精神障害を発病し、自殺に追い込まれる労働者も増えています。

こうした背景を踏まえ厚生労働省では、心理的な負担の程度を把握するための検査（以下「ストレスチェック」と呼ぶ）及びその結果に基づく面接指導の実施等を内容としたストレスチェック制度を新たに創設し、平成27年12月から施行することになりました。

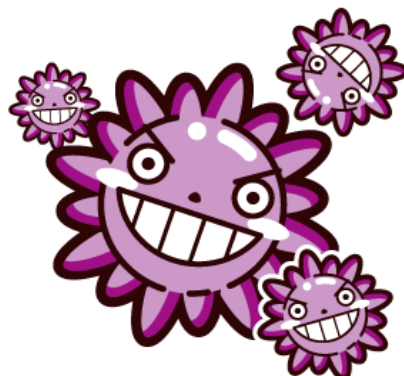
このストレスチェック制度ですが、**労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること（一次予防）**

ストレスチェックは57個の調査項目に記入するだけですが、受けなければならない義務はありませんので、個人の判断で受けていただくことになります。ストレスチェックの結果、「高ストレス者」と判定された方は、本人の希望があれば医師による面接指導を受けることができます。

このように、ストレスチェック制度は、自分自身のストレスの程度を知る良い機会ですので、できるだけストレスチェックを受けられることをお勧めします。

インフルエンザ流行の季節がやってきました！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。季節性のインフルエンザは、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



インフルエンザの症状を改善するためには、『抗インフルエンザウイルス薬』の服用が有効です。服用して熱が下がっても体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません！途中でやめることで体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性がありますので、**熱が下がった後もお薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。**



インフルエンザの予防に効果が期待できるのがワクチンの接種です。**流行シーズンを迎える前の11月頃の接種をおすすめします。**効果が現れるのはおよそ2週間後からで、その後約5ヵ月間持続するといわれています。
皆さん、早めに予防接種を受けましょう！
また、白川病院でも予防接種できますので、ご希望の方は職員までお尋ねください。