

# 健康管理センターだより



第9号



新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？  
1月になり寒い日々が続いておりますので、風邪をひかないように体調管理にはくれぐれも注意してください。今年も健康管理センターをよろしくお願いします。



## ●インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年 12 月～3 月が流行シーズンです。(  現在すでに流行中！！ )

### \*特徴\*

潜伏期間 … 1～3 日  
感染経路 … おもに飛沫感染  
症状 … 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等  
※ワクチンを接種している人は高熱にならないこともあります

### \*インフルエンザにならないために\*

- 1) ワクチン接種
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット (マスク装着)
- 3) 外出後の手洗い
- 4) 適度な湿度の保持
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える



### \*インフルエンザと診断されたら\*

- 感染制御部へ報告
  - 出勤停止
- 発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで  
自宅でしっかり休養しましょう。



\*インフルエンザかなと思ったら…\*  
まずは医療機関を受診してください。  
無理をして職場には来ないようにしましょう。

**注意**



## ●未受診者健康診断について



11月13日、14日に未受診者健康診断を実施し、107名中91名が受診しました。1月10日現在、未受診者は4名となっております。医療職者として、自身の健康にも気をつけなければなりません。未受診の方は必ず医療機関で健康診断を受診し、健康管理センターに報告してください。文書報告予定の方や二次検診を受診された方は、受診後速やかに健康管理センターに提出してください。(提出のない場合は、健康管理センターより連絡することもあります。)

## ●特定業務従事者健康診断・特殊業務従事者健康診断のお知らせ

日時：2月18～20日 13:00～16:00

場所：高度医療人育成センター5階 中研修室1～2、小研修室

対象者：深夜業務、電離放射線業務、有機溶剤使用業務に従事している者

※電離放射線業務の継続従事者の健康診断は、問診票のみとなります。

※10～2月に入職された新規正規職員の雇入れ健康診断も同日に実施いたします。

※上記対象者は、半年に1回健康診断を受ける必要があります。

(未受診の場合は、その理由について確認させていただきます。)

## ●保健師より一言



お正月気分も抜け、本格的に仕事が始まっている頃かと思います。健康管理センターも健康診断に始まり、健康相談、メンタルヘルス相談、職場巡視等、皆さんが安心・安全に働くためのサポートをしていきます。2019年もどうぞよろしくお願いいたします。



健康管理センター（管理棟1階）では、健康相談・メンタル相談を随時受け付けています。臨床心理士に相談を希望される際には、事前にお電話にて相談日時を予約して下さい。

\*相談内容のプライバシーは固く守りますので安心してお越しください。

健康管理センター長：北野 雅之

産業医：福田 直城（紀三井寺）

西尾 信宏（三葛）

保健師：斧 瑞稀

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：島本 美佳子、塩崎 弓子

健康管理センター（管理棟1階）

月～金 8:45～17:30

直通：073-441-0798

内線：5730

