



医療法人讃和会 友愛会病院 2025年度 秋

友愛便り



〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10
TEL 06-6672-3121(代表)

—私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現を目指します—

第一回「みんなの健康講座」 開催内容のご報告



たくさんのご参加
ありがとうございました！

参加者のこえ・・

- ・健康についてもっと知りたいことがある。
- ・内科、外科的な色々なこと全般を知りたい。
- ・認知症、軽度認知症について
- ・夏バテ回復、心不全、日頃の注意点等を知りたい
- ・スタッフ全員が協力して行っていた。
- ・接遇も素晴らしく、誘導も素晴らしかった。等



●夏バテの原因●

冷房の温度差で自律神経が乱れる
冷たいもので胃腸が疲れている
体の水分やミネラルが不足

PICKUP!

タンパク質

筋肉の成長を助け
基礎代謝を上げる
豚肉・カツオ・枝豆等

ビタミンB群

疲労回復やエネルギー
代謝を助ける
まぐろ・うなぎ・豚肉・卵

アリシン

ビタミンB群の吸収
を助ける
ニンニク・ネギ・ニラ等

摂取しよう

クエン酸

疲労物質を対外へ
排出する
酢・梅干し・レモン

ムチン

消化を促進し、
胃粘膜を保護する
納豆・オクラ・長いも等

次回 みんなの健康講座のご案内
「頭痛について」2025年12月開催予定としています
近日お知らせさせていただきます



インフルエンザのA型・B型って？

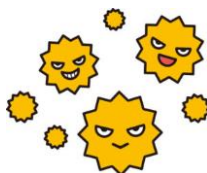
インフルエンザウイルスの中で、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あり「A型」「B型」「C型」と呼ばれている

A型



A型は、トリ・ブタなどにも感染し、変異しやすいため、抗体ができにくく毎年のように大流行し症状もB型やC型より比較的強いのが特徴である。

B型



B型は、主な症状はA型と同じだが、腹痛・下痢などを起こすことがある。人にしか感染しないため、変異がなくA型程の大流行はしないといわれている。

C型



C型は、一度かかると生涯その免疫が持続すると考えられ、再感染しても軽症だとされている。大きな流行は起こさないため、ワクチンの対象からは外されている。

例年、インフルエンザの流行は冬場に本格化しますが2025年は9月時点においても全国各地で学級閉鎖が報告されるなど異例の流行状況が続いています。

また、2025年9月に厚生労働省から発表された、報告数が大分は全国で8番目に多く報告がされています。

Check!!

予 防



はな くち
鼻や口に
さわらない



て あら
手洗いや
アルコール
消毒をする

高熱などが出たら



発熱から 最低 5 日間
熱が下がってから 2 日間
は休もう!



けいれん、うわごとなど
さらに悪化したら
すぐに病院へ!!

友愛会病院でもワクチン接種を実施しています。

くわしくは窓口まで

友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sanwakai.jp/>

