

## 12月から新しい看護師さんが着任しました!

12月1日から3月31日まで朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の猪巻拓也さんです。現在勤務2年目で、看護師の他に「救急救命士」の資格を持っており、現場でその知識が活かされています。猪巻さんは、只見町のソウルフード「マトン」を食べてみたいと楽しみにしていました。「慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、私を見かけたら気軽に声をかけて下さい!」と話す猪巻さんをどうぞ宜しくお願いします。



猪巻 拓也さん(出身/会津美里町)  
趣味はスポーツで、休日は「フットサル」や「ボルダリング」を行っています!

## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
所長 若山 隆



### 「抗インフルエンザ薬について」

新年あけましておめでとうございます。今年度も皆様にとって良い年になることを願っています。

今回のテーマはインフルエンザの治療薬についてです。

今シーズンは只見でもインフルエンザの流行が例年にくらべて1ヶ月以上も早かったです。インフルエンザは毎年4月頃までよく見られますので、今後かかる方もおられると思います。

インフルエンザの治療についてですが、インフルエンザの典型的な症状は、発熱、咳、からだの節々の痛み、倦怠感などで、これらがすべて治まるのにだいたい1週間程度かかります。ほとんどの方は、風邪と同様に自分の免疫力で自然に治ります。ただ、他の風邪よりも症状全般が重くでやすいので、熱や咳、体の痛みなどの症状に合わせて苦痛を取る治療を行います。解熱鎮痛薬や鎮咳去痰薬などが主になります。そこにタミフルを代表とした抗インフルエンザ薬を使うかどうかになります。実は、タミフルはすべてのインフル

エンザの方に勧められるものではありません。アメリカ疾病管理予防センターの推奨では、次の場合に抗インフルエンザ薬を使うことを推奨しています。①重症な方(入院が必要になるような)、②2歳以下の小児、③ご高齢の方(65歳以上)、④肺、心臓、腎臓、肝臓、神経などに慢性の病気を持っている方、⑤妊婦や出産直後の方、⑥病気や内服薬などで免疫力が低下している方です。**大切なことは、小学生以上の健康な方には抗インフルエンザ薬は勧められていないのです。**タミフルの良い点としては、発症から2日以内に内服すれば、インフルエンザの症状を半日~1日短くできます。悪い点としては、嘔気・嘔吐が増える(1.5~2.5倍になる)、使いすぎると耐性ウイルス(タミフルが効かなくなったウイルス)が増える、医療費が増える、ことなどがあります。

クスリは逆からよむとリスク(英語で危険という意味)になります。クスリは必要な場合にのみ使うようにしましょう。

## 地域おこし協力隊として vol.26

只見観光振興協力隊  
橋本 拓馬



### 「冬の業務について」

私は会津ただみ振興公社に所属し、春~秋までキャンプ場の誘客業務、冬はスキー場の誘客業務を行っています。しかし今年の冬は、スキー場の業務ではなく、町観光まちづくり協会で雪まつり以外のイベントを企画し実行する事になりました。

今の段階で、私は3つの企画を考えております。

①「田子倉ダム内部見学ツアー」・・・水の郷祭りの際にダム内部見学を実行した結果、かなり好評だったのと、私もダム内部に興味があったので冬の間も実行しようと思い企画しました。

②「巨大な雪の滑り台」・・・豪雪地帯「只見」の雪を活用して遊び場を作ろうと考えました。ただ滑るのでは楽しくないので変わったソリを導入し満喫して頂こうと思います。

③「湯ら里&SLイルミネーション」・・・湯ら里は、園庭にあるケヤキの木2本に電球を取り付けようと考えており、SL(東邦銀行側)は全体に電球を取り付けられるように考えています。

以上、3つの企画を実行し雪まつり以外にも冬の只見に誘客を図り、満喫してもらおうと思います。