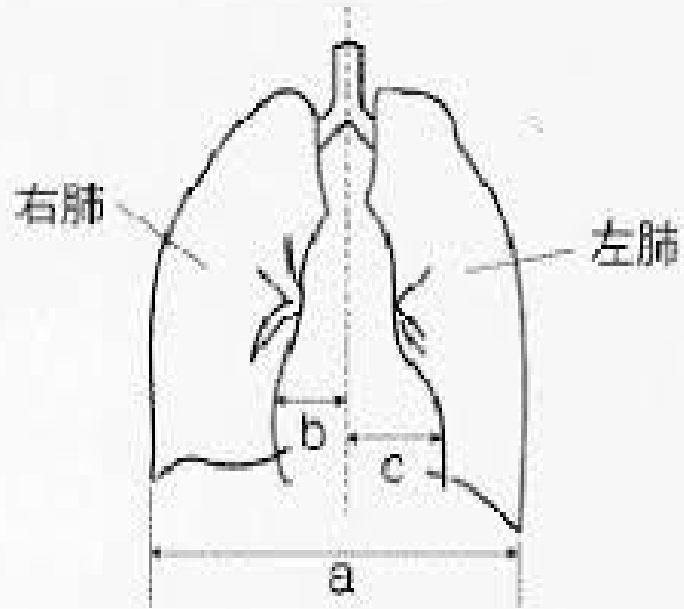


# ～胸部のレントゲンについて～



$$\text{心胸比 (CTR)} = \frac{b+c}{a} \times 100(\%)$$

当院では、透析患者さんは定期的に胸部レントゲンをとります。心臓の大きさ以外に肺のうっ血や胸水の貯留を確認します。

**心臓の大きさ**は、**心胸比**として計算します。

心胸比は、a:胸部の最大の大きさと、b+c:心臓の最大の大きさを

算します。目標は50%位ですが、人によって差はあります。体に水分がたまり、心臓にかかる負担が大きくなると、血圧が上昇して心胸比が大きくなります。そのため、**体重が増えすぎないように注意が必要です。また、撮影時に息を十分吸い込まないと心胸比が大きくなってしまいます。**

## 北川医院・外来

### 新入職員のご紹介



大石真知子

「平成30年11月1日より北川医院の外来看護師として勤務させていただきます。これまでは総合病院・看護専門学校・介護老人保健施設・訪問看護ステーションとさまざまな領域で看護を提供してきました。長い看護師人生の中で大事にしてきたことは患者さん第一の姿勢です。

今この少子高齢化が深刻になっている状況の中、地域で安心して穏やかに療養・生活できるために何ができるか……。

北川院長の地域の為に……という思いに心動かされました。これまで私自身が経験してきた医療・教育・介護・地域包括ケアでの学びを今後最大限に生かせるようスタッフの皆様・地域の皆様と共に一所懸命がんばっていきたくと思っています。」

## かぜシーズン前に必見

# 免疫力でかぜを制す！

若い頃よりかぜをひきやすくなった気が……  
加齢により免疫力が低下している可能性があります。

### 「免疫力」とは？

ウィルスや細菌などの“外敵”を退治して身体を守る力のこと！



### 「免疫力」を上げるには？

十分な睡眠と体を温めること！

食事の際には温かいものを一品でも用意してみましよう。

**免疫力を上げて、かぜに負けない身体を作りましよう！！**



## この冬のインフルエンザ対策

地域差はありますが、インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心とされています。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5か月とされています。インフルエンザの治療薬は5種類あります。タミフル（内服）イレンザ、イナビル（吸入薬）ラピアクタ（点滴）新薬としてゾフルーザ（内服） 2018年3月発売

インフルエンザを防ぐには

- ワクチン接種
- こまめな手洗い
- マスク
- 人混みを避ける
- 睡眠・休養
- バランスの取れた食事



インフルエンザのシーズン中は体の不調を感じたらなるべく早く診察を受けましよう。