# エコトピア新聞

新春号

## 新年あけましておめでとうございます。

新春を寿ぎ、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中はエコトピア寿をご愛顧いただき、まことにありがとうございました。本年もよろしくお願い申し上げます。

平成二十五年もエコトピア寿をご利用の皆様にとって幸多い年になりますようにお祈りしております。職員一同、皆様に快適な環境と安らぎの時間を提供できるように、日々邁進してまいります。

## インフルエンザに注意してください！

今年に入り、新潟県内に限らずインフルエンザが猛威をふるっています。恥ずかしながらエコトピアの職員も感染してしまい、出勤の変更などで本人も他のスタッフも大変苦しい想いをいたしました。そこで今月は自戒の意味も込めて、インフルエンザとは何か、感染しないようにするには、もし感染したら…などを記事にしたいと思います。

## インフルエンザに感染しないために…

まずはよく言われていますが「手洗い」と「うがい」です。そして予防接種が一番効果の高い予防法です。特に今年は感染が拡大しているウィルスと予防接種のワクチンが合致していたらしく、予防接種を受けた人はほとんど感染していないということが言われています。インフルエンザの予防接種は2千～4千円ほどで可能です。

## 風邪との症状の違い

☆一般的に言われている症状の違いを比べると、下のようになります。

| | 風　邪 | インフルエンザ |
|---|---|---|
| 発　熱 | ないか微熱 | 38～40℃ |
| 主な症状 | セキ・鼻水等 | 風邪の症状に加え、発熱・筋肉痛・関節痛 |
| 悪　寒 | 軽い | 強い |
| 発　病 | ゆっくり | 急激に発症 |
| 全身の痛み | ほとんどない | 非常に強い |
| 経　過 | 長引く | 短い |
| 合併症 | 少ない | 気管支炎・肺炎 |
| 発生状況 | 散発性 | 流行性 |

## もしインフルエンザに感染したら…

○熱が出たらとにかく早く病院へ…。
○十分な睡眠をとって休養を…。
○お茶などで水分を多めに取って…。
○消化がよくて栄養の高い食事を…。
○マスクをして他の人への感染を防ぎましょう
○熱が下がっても1週間ほどは外出を控え安静に…。

※インフルエンザは非常に感染力が強い病原菌です。くしゃみやセキ・鼻水などにも病原菌は潜んでいます。1個のウィルスが24時間で100万個まで増殖しますので、かかってしまったらとにかく安静にして外出を控えてください。

## 経験者は語る：

最初はのどに青のりがついているような感じがして、乾いたセキが出始め2日ほどその症状が続きました。セキの頻度が高くなり、体のダルさや熱を感じ始め、翌朝熱を測ったら38・6℃。すぐに病院に行き検査をしたらインフルエンザA型に感染。さらに血中白血球の数値も高く検査をすると気管支炎まで発症していました。医者からは「熱が下がって48時間は外出禁止」を命じられ、仕事も病欠し、自宅で安静にしていました。抗インフルエンザ薬を服用しても、体からは大量の汗。食欲もなく大変つらかったです。

## 靴の履き間違えが非常に多く発生しています！

今年の冬は十二月から大雪になり、エコトピア周辺も多くの雪に埋もれる日が続きました。毎年のことではありますが、今年は雪が早かったこともあり、季節はじめからお客様の靴の履き間違えという事案が予想よりも多く発生しております。ここでは、間違いに遭いやすい靴の種類を上げていきますので、お客様も十分に注意していただければ幸いです。

### 履き間違いの多い冬の靴(男性)

男性のお客様の靴の履き間違いがとにかく多いのは右にあるような3種類です。1番上の履き口に毛があるタイプの長靴は、一時期毎日のように履き間違いが起きていました。また3番目のスノトレタイプも同じような靴の履き間違いも多くあります。

目立つ所に名前を書く・目印をつける…などで間違いを防ぐようにお願いいたします。

### 履き間違いの多い冬の靴(女性)

女性のお客様ではシンプルな形で、カラフルな色の長靴に履き間違いが多く見られます。また下にあるような娘さんやお孫さんが履かれていた長靴も多くあり、そのような種類でも履き間違いがありました。間違いが生じた際には、受付までお申し出ください。

## 新たなシャンプー&ボディソープについて

今月より各浴室の一部に、新しい種類のリンスインシャンプーとボディソープを導入いたしました。今回取り入れたシャンプーとボディソープは、多くのスポーツクラブや温浴施設で導入されているタイプです。導入されているシェアが高いということは、成分やにおいなども評判が高くすでに導入している施設からも好評を得ている製品です。

ただ、シャンプーやボディソープが個々人の髪質や皮膚や好みによって一概にこれが良い…とは言い切れません。今後は今まで通りの製品を入れた方が良いのか、新しい製品が良いのか、受付などで職員にご感想をお聞かせください。今後の製品選定の参考にさせていただきます。

## お客様からの声

①いつも思うのですがここは職員の人数が多すぎると思います。今の半分でいいと思います。受付だけずっとひまそうに2人で座ってるし。みんなひまそうにしています。
※四十代：女性

②飲み物の自販機にノンアルコール飲料を入れて欲しい。
※五十代：男性

エコトピアより…
貴重なご意見、ありがとうございます。
①について…
職員の人数については日々の仕事内容等に応じた出勤を心がけています。また職員の面接の際にも、出勤の規定・希望等も説明の上で採用を決めています。長岡市の要請に基づいた出勤も守る必要がありますし、指定管理の意義の中にも雇用を創出する趣旨のものもあります。人件費が支出の大きな割合を占めていることも事実ですが、そういった事情もあることをご理解いただけたら幸いです。

②について…
ノンアルコール飲料を取り扱う業者が、アルコールメーカーであるために、それ単体での自販機取扱が非常に難しいのが現状です。今後は自販機業者に問い合わせをしていきますが、販路等時間がかかると思われます。

### 編集後記…

お気づきの方も多いとは思いますが…新聞を作る担当の私がインフルエンザから気管支炎になってしまいました。仕事も多く休んでしまい、さらに家でも子どもたちにうつしてはいけないとばかりに自室に軟禁状態！…。写真は熱が下がり48時間が経ち、約4日ぶりに再会した子供たち…。「誰？このオジサン？」と言わんばかりの視線に健康第一でなければいけない意味がようやくわかった気がします。