総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2016
vol.37

インフルエンザとその予防　呼吸器内科 科長　鶴重 千加子 … 2
感染性胃腸炎　消化器内科 科長　杉本 浩一 …… 2
おくすり手帳の使い方　薬局長　五木田 益城 …… 3
病院のホームページが新しくなります …… 3
第23回 リハビリ元気通信 …… 4
総合守谷第一病院 部署紹介No.4　看護部長　宮本 俊子 …… 4

インフルエンザとその予防

呼吸器内科 科長　鶴重 千加子

例年、多くの方が罹患し高熱などでつらい思いをした方も少なくないでしょう。時に学級閉鎖になったりもします。今年もすでにちらほら感染者がでてきています。

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おこる病気です。潜伏期間は1～2日ですが、長い時は4～5日程度と言われます。発症すると、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状が突然現れます。併せて喉の痛みや咳といった通常の風邪症状もみられます。まれではありますが乳幼児では急性脳症を、ご高齢の方や免疫力が弱っている方では肺炎を合併するなど重症化することもあります。乳幼児がインフルエンザ脳症にかかると致死率は約30%であり、約25%に後遺症が残るとされています。また、2009年に新型インフルエンザが流行した際に、インフルエンザにより亡くなった65歳以上の方の死因の約6割は肺炎でした。重症化しやすい子供たちと高齢者をインフルエンザから守るためには、周囲の健常な人々を含めた予防が大切になってきます。

予防として有効なのは、まずはワクチンです。インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは接種後2週間から5ヶ月程度のため、予防接種は10月中旬から始まり、12月中旬までには終わらせておいた方が良いでしょう。今年度、2015/2016冬シーズンのワクチンは、A/カリフォルニア/7/2009(H1N1)pmd09, A/香港/2014(H3N2), B/プーケット/2013(山形系統), B/テキサス/2013(ビクトリア系統)の4価となっています。ワクチンによるインフルエンザの発症予防は50%程度と言われますが、一番の目的は重症化の予防です。小児では免疫がつきにくいとは言われますが、毎年接種することでインフルエンザに対する免疫機能は高まります。

次に、「咳エチケット」です。インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に発生する小さな水滴による飛沫感染です。たとえ感染者であってもほとんど症状が出ない人や軽症の人もいるため、本人も周囲の人も気が付かない場合もあります。なので、普段から咳エチケットを心がけていることが大切です。①咳やくしゃみが出る時はマスクをする、②咳やくしゃみの時はハンカチやティッシュで鼻や口を覆う(使ったティッシュはすぐに捨てる)、③手のひらで受け止めた時はすぐに手を洗う、といった事です。外出後の手洗いやアルコール消毒、適度な湿度(50～60%)も予防効果があります。

今年もそろそろワクチン接種の季節となってまいりました。アレルギーやご病気などでワクチン接種ができない方以外は、可能な限り多くの人がワクチン接種をしていただき、つらい思いをされる方が一人でも少ない冬になるよう願っています。

感染性胃腸炎

消化器内科 科長　杉本 浩一

だんだんと寒い日が増えてきましたね。冬場に下痢や嘔吐が続きひどい目にあった、そんなつらい経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか。今回は感染性胃腸炎についてのお話です。

冬場、特に11月～2月になると感染性胃腸炎が増加します。感染性胃腸炎の原因は、ノロウイルスやロタウイルスが有名ですが、その他にも種々のウイルスや細菌が原因となって起こります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触ることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。感染してから症状が発現するまでの期間は、病原体により違いますが、だいたい1～3日間です。

主な症状は、急な下痢、嘔吐、腹痛、発熱などです。つらい嘔吐や下痢により、ウィルスや細菌は体外に排出されていきます。このため、平均2～3日で楽になり自然に改善してくる事が多いです。特殊な細菌が原因の場合を除いて、胃腸炎の原因ウィルスや細菌をやっつける特効薬はありません。辛い症状に対してのみの治療（対症療法）が行われます。具体的には、脱水を予防のために水分補給を行いながら安静にし、症状が改善してきたら、消化の良い食べ物を（おかゆなど）を食べ、よく休息します。この際、油物や乳製品、炭酸、コーヒーは控えることも重要です。

ただし、乳幼児や高齢者、症状がひどい方（脱水、血便など）、つらい方は早めに医療機関を受診してください。病院に受診された際は、症状を和らげる内服薬（整腸剤や解熱薬）を処方します。また、水分摂取が困難なときは、点滴を行ったり、血便など認めるときは抗生剤の投与を検討します。

予防としては、人混みではマスクをする。不特定多数の人が触るものはなるべく触らない（触れた後は手を洗う）。トイレの後、調理前、食事前には手洗いを徹底することです。また家族に胃腸炎の患者さんがいる時は、タオルを共有しない、手洗いを徹底すること。便や嘔吐物を処理する際には、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

怖い怖い胃腸炎に気を付けて、元気に冬を迎えましょう!

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか?

医師・看護師・検査技師・リハビリ
ます。患者さんやご利用者の方が
ご投函下さい。ご質問等の内容に

おくすり手帳の使い方

薬局長　五木田 益城

皆さんはおくすり手帳をお持ちですか?病院にかかられている多くの皆様がお持ちのことと思います。お薬手帳があると同じ効果を持つおくすりの重複を防ぐことや、一般用医薬品や健康食品を含む飲み合わせの悪いお薬を避けることができます。しかしそれ以外にもお薬手帳には色々な意味が含まれています。お薬手帳を開くとまずアレルギーを記載する欄があります。お薬のアレルギーは当然ですが、食べ物のアレルギーを記載する欄があります。牛乳、卵などです。お薬のなかにはこれらを原料としているものがあるのです。例えば整腸剤。いわゆる乳酸菌製剤などは乳酸菌を増やすために牛乳をえさとして乳酸菌を育てます。そのため牛乳の中のアレルギーを引き起こす成分が残ってしまうのです。また、卵からは炎症を抑える成分が抽出できます。塩化リゾチームというくすりです。これがアレルギーを起こします。市販のおくすりにも配合されていることが多く、自分はまさしくこのアレルギーなのでこのくすりを調合するたびに目が痒くなってしまいます。金属アレルギーを記入する欄もあります。おくすりの中には金属が入っているものがあるのです。お薬を安定にするために添加する添加剤に入っていることが多く、主な金属としてコバルトやアルミニウムなどでこれらにアレルギーがある場合は要注意です。これらの理由でお薬以外のアレルギーを記載する欄があるのです。最後に、昨年の常総市の水害においてもお薬手帳は大活躍しました。水害にあった多くの病院はおくすりの情報が書かれたカルテが水没していましました。その際にお薬手帳を持っていたためにお薬をスムーズに受け取れる方がたくさんいました。お薬手帳はいざという時に皆様を守ります。大切に保管し有効利用をして頂ければと思います。

病院のホームページが新しくなります

当院のホームページに関しては、患者さまから様々なご意見を頂戴してまいりました。ホームページは医療機関のみならず、どの産業においても必要不可欠な時代となっておりますので、広報委員会・サービス向上委員会等にて現在のデザイン・内容について議論・検討を重ねた結果、この度ホームページをリニューアルすることが決まりました。ご利用者さまに、より見やすくわかりやすいデザイン・構成になります。スマートフォン専用サイトではございませんが、パソコンと同じように見ることが可能です。なお、ホームページのアドレスに変更はございませんので、お気に入り・ブックマークに登録されているアドレスは継続してご使用出来ます。

新しいホームページへの切り替えは12月中を予定しております。今後も内容のさらなる充実と速やかな情報更新に努めてまいります。

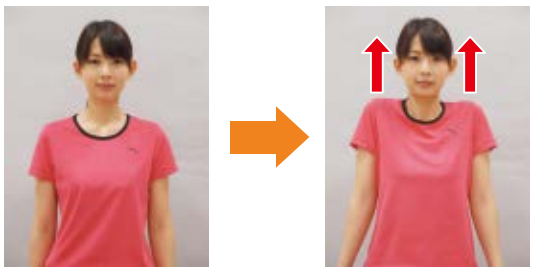
リスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供してい
日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、
によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

リハビリ元気通信 第23回

肩の体操をして 肩こり・肩関節周囲炎を予防しましょう!

姿勢が悪く猫背でいることが多い方や、パソコン仕事などを長時間されている方は肩こりにお悩みの方も多いと思います。肩甲骨の体操で姿勢改善や肩こり予防をしましょう。

肩の上げ下げ(10回程度)



胸はり⇔背中伸ばし(10回程度)

肩関節周囲炎と診断された方には振り子運動もオススメです(医師に確認してから行いましょう)

振り子運動:前かがみになり、ペットボトル等を持って、肩の力を抜き、反動を利用して

①前後②左右③左右 の回転の方向にブラブラと振るように動かします(各10〜20回×3セット)

①前後

②左右

③回転

※肩関節に痛みがある時は無理せず早めに受診しましょう!

痛みを我慢して関節が固くなってしまうと、リハビリでの回復にも時間がかかります!

第24回もお楽しみに!

総合守谷第一病院部署紹介 NO.4

看護部紹介

看護部長 宮本 俊子

当院は生活と仕事の両立(ワークライフ・バランス)に力を注いでおり、日本看護協会からワークライフ・バランスの取り組みが評価され「第4回カンゴサウルス賞」を受賞しました。敷地内に24時間対応の保育園を有し、多様な勤務形態を取り入れ子育てしながらでも安心して仕事が続けられる環境を整えています。また、自信を持って看護実践ができるよう教育体制を整え、お互いが学びあえる雰囲気を大切にしています。

当院では助産実践能力習熟段階(クリニカルラダー)レベルⅢ認証を受けている助産師が昨年は3名、今回新たに1名が合格し4名になりました。また、患者相談支援センターにおいて看護師が保健指導や退院調整など患者・家族への支援を行い、それぞれが専門職としての役割を発揮しています。

ワークライフ・バランスへの取り組みの一つとして看護師また助産師を目指して勉強をされている看護学生を対象にしたインターンシップ、中学生・高校生を対象にした看護体験なども行っています。また、看護師・助産師免許取得に向けて安心してその一歩を踏み出すための支援制度として奨学金制度を設けています。

皆さんが大切にしている看護への思いを私たちと一緒に実践してみませんか。

表彰状

看護職のワーク・ライフ・バランス推進

カンゴサウルス賞

社会医療法人社団光仁会

総合守谷第一病院 殿

貴施設は 平成25年度から3年間にわたり

よいなる決断と高い志をもって「看護職のワーク・ライフ・バランス看護職ワークショップ」に

参加され組織を挙げての継続的な取り組みによって貴施設および地域で働く看護職のワーク・ライフ・バランスの推進に多大な貢献をされました

よってこの顕著な成果をたたえカンゴサウルス賞を贈呈し本状ならびに記念品を贈り表彰いたします

平成28年5月25日

公益社団法人 日本看護協会

会長 坂本 すが

発　行　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　広報委員会
発行日　平成28年11月30日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111(代)
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム(守谷市病後児保育室 運営委託)
TEL0297−45−2194

http://www.moriya.daiichi.or.jp

印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店