

# 健康のひろば

16年

11月



## 「健康まつり」で健康チェック!

10月17日(日)、第12回健康まつりが、東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」で開催され、当院からも看護師などがスタッフとして参加しました。健康チェックコーナーでは、血圧や血糖、体脂肪、骨密度などの測定が行われ、訪れた方の健康チェックを行いました。

プリーティナーズコーナーでは、かわいらしいお子さんの姿が見受けられました。



# インフルエンザ

## 要注意



### どんな病気？

インフルエンザウイルスは、非常に感染力の強いウイルスです。患者さんのくしゃみや咳、痰などで吐きだされる微粒子（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。

また、飛沫核痰や唾液が空中で乾燥



して微小な塵となつたもの（の中）の乾燥ウイルスとして漂い風に運ばれて数千メートル先まで到達します（飛沫核感染）。従って直接患者さんと接触していても感染する可能性があります。

潜伏期間は、1〜3日ほどです。そ

今回はこの時期、特に気になる「インフルエンザ」について、呼吸器科の樋口先生にお話を伺いました。  
インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。疾患の特徴や病原性や社会に対する影響の重大性から【一般のかぜ症候群】と区別して考えるべき疾患です。  
特に高齢者では命に関わることもあり、【老人の最後の生命のともしびを消す疾患】とも言われています。インフルエンザの特徴、予防法等について簡単にお話します。

### チェックリスト

#### 重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症 前触れとしての鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気づく。
- 38 以上の発熱・悪寒

#### 要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節・筋肉痛
- 頭痛
- 倦怠感・疲労感
- 寝込む

また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- 咳・鼻汁・くしゃみ
- のどの炎症

その後、典型的には38 以上の発熱、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛などの症状が突然現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快します。チェックリストを参考にしてください。いわゆる風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。



## 症状がでたら早めに受診を

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が使えます。早ければ早いほど効果的です。

確定診断には、迅速診断キットによるウイルスの同定が必要です。感度は約90%です。早期では陽性にならないこともあり臨床症状、流行状態より強く疑われる場合、必ずしもウイルスが同定されなくても処方する場合もあります。普段健康な人は、軽症のうちに会社

## インフルエンザにかかったら職場や学校にはいかないほうがいいの？

一般的にインフルエンザウイルスに感染して、症状がでてから3～5日間にウイルスを排出すると言われています。健康な成人では、通常2～3日で熱が下がりますので、熱がさがっても一両日はうつす可能性があります。

この期間には他の人へうつす可能性が高いので、人の集まる場所は避けたほうがよいでしょう。学校や職場に

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが重要です。またインフルエ

や学校を休むわけにはいかないという思いが重なって、高熱で苦しくなるまで病院に行かないという考えが一般的だと思います。

が、インフルエンザについては、早期の治療が効果的ですので早めに治療開始することにより、治療期間、罹病期間も短くなり結果的に会社や学校を休む期間も短くなります。

抗ウイルス剤としては、内服薬では、タミフル（A型B型に有効）、シメトリル（A型に有効）、吸入薬としてはリレンザ（A型B型に有効）があります。

行く場合はマスクをするなど、周囲の人へうつさないように配慮して下さい。

インフルエンザ薬の内服によってこの期間は、1～2日短縮されます。学校保健法では、「解熱した後2日間を経過するまで」を出席停止の期間としています。職場復帰の目安については決まったものではありません。

ンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防法です。

## 日常生活でできる予防

## ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、

高齢者や心臓や肺に慢性の病気がある方は接種されるのが望ましいです。高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2にまで減少させることが期待できます。

またウイルスを伝播する可能性が高い医療従事者、介護者、家族の方も積極的なワクチン接種が望まれます。また社会機能の維持のために社会に参加されている方もすべて接種が望まれます。

65才以上の高齢者に対しては一回の接種でも十分効果があります。13～64才の方では、昨年インフルエンザワクチンを受けている方や近年インフルエンザに罹患したことがある方は一回で十分です。その他の方は2回接種したほ

うがより抗体価が上昇するとの報告もあります。接種回数を1回にするか2回にするかは、被接種者の意思と接種する医師の判断によります。

2回接種する場合1～4週間間隔をおきます。最も免疫を獲得するのは4週間とされています。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまで約2週間かかります。流行期は12～3月ですから、11月中旬までには接種を終えておくことが効果的です。

予防接種については、健康保険が適応されませんので、原則として全額自己負担になります。当院では5250円で施行しています。

65才以上の高齢者や60～65才で身体障害者一級相応の方ではそれぞれの自治体から援助があります。掛川市は1000円、小笠4町は2200円、御前崎市は1500円で接種を受けることができます。

## おわりに

インフルエンザは、とても病原性の強い感染症です。1918年にヨーロッパで流行した時は、スペイン風邪といわれ死亡者は2000万人に上ったといわれています。

しかし、現在は、ワクチンと抗ウ

イルス剤があります。これを上手に利用してうまくのりきりましょう。

地域連携だより

ごそんじですか?  
かかりつけ開業医からの  
紹介状があると  
次のようなメリットがあります。

1 特定療養費のご負担が  
ありません。

病院での診察において、初診の場合には特定療養費(1050円)をご負担いただきますが、紹介状をお持ちになればご負担がありません。

2 開業医等との連携で正確かつ  
効率的な診察が行えます。

紹介状により患者様の診療の経過や検査データ等が明確になり検査の重複などが無くなり、正確で効率的な診察が行えます。

3 診察予約ができます。

開業医等から紹介状を書いて頂く際に、電話等により事前に診察の予約ができ、大変便利です。

以上のように、かかりつけ医を持って紹介状による受診には、多くの利点があります。かかりつけ医を持ち、紹介状による受診をお勧めします。



No. 4

4月 5月 6月 7月 8月 9月

初診患者数	2,298	2,426	2,433	2,559	2,526	2,383
初診患者のうち他医院からの紹介患者	391	367	456	451	396	413



冬瓜(とうがん)食べて早く元気に!

「早く元気になって」との願いが込められた冬瓜が、9月、当院に届けられました。届けてくれたのは、田辺与市さん(上西郷・76歳)で、今年で9回目になります。冬瓜パワーによるものなのか、田辺さんご自身、ユーモアと元気の持ち主。

病院栄養管理室では、季節の野菜として給食のメニューに取り入れ、冬瓜そぼろあんかけ、冬瓜煮、土佐煮などとして患者様に召し上がって頂きます。



五島院長

平野茂子

認定試験に合格!!

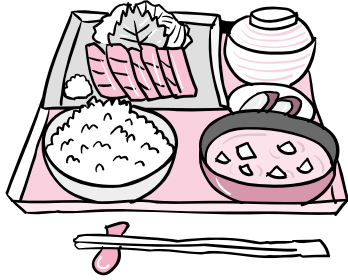
糖尿病に関する深い知識を持ち、患者さんの社会的・心理的背景を理解し、生活習慣に関連する行動の変容を患者様本人が学び実践していくことができるよう援助する役割を持つ日本糖尿病療養指導士の認定試験に、当院薬剤師の平野茂子さんが合格しました。

今後のますますの活躍を期待します。



## 募集 糖尿病 クッキングスクール

糖尿病の治療にとって大切な、正しい食事療法と運動療法を体験してみませんか。



と き 11月28日(日)  
午前10時から午後2時  
ところ 徳育保健センター 食育の部屋  
対 象 糖尿病でお悩みの方とその家族  
参加料 材料費として500円  
定 員 30名 定員になり次第締め切り  
問 申 掛川市立総合病院 ☎22-6211  
3階東病棟(内線533)

## 募集 腎臓病調理実習

食事療法により透析の導入を遅らせることを目的とした「腎臓病調理実習」を開催します。お気軽にご参加ください。



と き 11月21日(日)  
午前10時から午後1時  
ところ 徳育保健センター 食育の部屋  
対 象 腎臓病でお悩みの方とその家族  
参加料 材料費として500円  
定 員 30名 定員になり次第締め切り  
問 申 掛川市立総合病院 ☎22-6211  
栄養管理室(内線270)

## 募集 両親学級

～新しい家族を迎えるために～

両親学級は、新しい家族を迎えるために、そして夫婦と一緒に新しい生命を育てるための勉強会です。また、夫婦とは何か、家族のあり方とは何かを考えてみる機会としても、是非ご参加ください。



と き 11月13日(土)  
午後1時30分から3時30分  
ところ 掛川市立総合病院外来棟 検診室  
対 象 胎動を感じる頃の妊娠20週以後の方とそのご家族  
参加料 資料代 200円(おやつ付き)  
講 師 掛川市立総合病院助産師  
問 申 掛川市立総合病院 ☎22-6211  
3階西病棟(内線531)  
要予約

## 募集 肝臓病教室

肝臓病(慢性肝炎・肝硬変・肝臓癌等)に関心のある方、お悩みの方のための「肝臓病教室」を開催します。どなたでも、お気軽にご参加ください。



と き 11月17日(水)  
午後6時30分から8時  
テーマ: 肝硬変とともに暮らす  
ところ 掛川市立総合病院1階 サロン講義室  
対 象 肝臓病に関心のある方、肝臓病でお悩みの方とそのご家族  
参加料 無料  
講 師 総合診療科 高柳正弘医師  
他、薬剤師・栄養士・看護師  
問 掛川市立総合病院 ☎22-6211  
消化器科外来(内線303)  
申込不要。筆記用具を持参の上、直接会場へお越しください。

看護師(9/30付)

採用職員

お願いします

鈴木恵美子 看護事務室付

非常勤看護師

退職職員

ありがとうございました

岩崎由起子 小児科外来(9/15付)  
足立聖子 5階西病棟(9/30付)

病院の概況

9月

	区 分	人 数	前月対比
患者数	外 来	延べ 22,477名 1日平均 1,124名	- 1,488名 + 35名
	入 院	延べ 10,302名 1日平均 343名	- 821名 - 16名
赤ちゃん誕生	男の子	10名	+ 1名
	女の子	2名	- 4名
	計	12名	- 1名
人間ドック受診	1泊2日コース	6名	- 4名
	日帰りコース	665名	- 60名
	脳ドック	0名	- 3名
	計	671名	- 67名

11月の「腎臓病教室」

と き 11月15日(月)~19日(金) 午後3時から  
と ころ 掛川市立総合病院1階 研究室  
① ② 内科外来看護師まで

あとがき

院内報を担当するようになって、半年になります。いまだに、月の半ばには「来月号は無事できるのだろうか?」と不安で夜も眠れない日が続きます。内容についても、先日お話ししたお言葉を頂いたり、またお叱りの言葉をいただいたり、一喜一憂の毎日。いろんなお声をいただいても「読んでもらったモン勝ち」などと不謹慎な聞き直りをしながら、見やすい院内報を作っていきたいです。

各科外来担当医師一覧表(11月予定)

受付時間 新患の方.....午前8時15分~11時00分 再診の方.....午前7時30分~11時00分  
診療時間 .....午前8時30分~ 緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合があります。

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ
内 科	1 長岡新 2 3 福田腎 5 福山糖 6 福山糖 7 五島糖 8 /渡邊糖 12 若井神	八 島新 福 山糖 茶 谷糖 山 本糖 山 /渡邊糖 若井特/小林血	福 山新 八 島腎 茶 谷糖 五 島糖 渡 邊糖	渡 邊新 福 田腎 茶 谷糖 山 本糖 山 五島糖 若 井神	高 柳總 八 島腎 茶 谷糖 山 本腎 福 中山腎 中村血	/ は午前/午後 血液内科の診察は午後 (火)若井特は「睡眠時無呼吸いびき」の特殊外来のみ:午前 (金)福山糖は午前10時まで (月)新は長岡(循環器科)が担当
消化器科	8 水谷 10	高柳總 宇都宮	鮫 島	高水柳 谷	鮫 島 宇都宮	
呼吸器科	11 岡本	樋口	岡本・樋口	岡本	樋口	水曜日の外来は交代制
循環器科	1 佐々木 2 吉田 3	佐々木 長岡	佐々木 岡	大長 橋岡	吉長 田岡	ペースメーカークリニックは第2・3・4金曜日午後 木曜日長岡は特別予約のみ
外 科	1 神谷 (総合) 2 中村 (消化器) 3	伊藤藤 (消化器・小児) 社本	神谷 (肝胆膵・小児) 羽藤 (呼吸器・血管)	中村 (消化器) 伊藤藤 (消化器・小児) 羽藤 (乳腺・内分泌)	羽藤藤 (呼吸器・血管) 坪井 神谷 (大腸・肛門)	( )内専門外来(午前中)を併設しています 羽藤(乳腺・内分泌科)は午前10時30分~12時
整形外科	1 中村 2 柴田 3	(股関節健診)城部 宮磯	中村 柴田	宮 城	中村 磯 部	形成外科は第2・4金曜日午後1時30分~(要予約)
産婦人科	一般診 妊婦診	鈴木木 加藤	加藤藤 鈴木木	加藤藤 鈴木木	金 山	
小 児 科	1 久保田 2 生保田 3	青 嶋 廣 瀬	久保田	久保田	青 嶋 江 崎	腎外来は第4水曜日 午後は予約患者のみ 第1・3・5木曜日午後は木下 循
眼 科	1 彦齋 2 谷藤	彦齋 谷藤	彦齋 谷藤	彦齋 谷藤	彦齋 谷藤	
脳神経外科	大 野	小 出	小出・大沢	小出・大沢	大 野	
耳鼻咽喉科	1 竹山山 2 杉山山	竹山山 杉山山	竹山山 杉山山	竹山山 杉山山	竹山山 杉山山	月・木曜日の午後は小~ 高校生のみ診察(予約制)
泌尿器科	1 蟹石本 2 田田	石 田	柚 原 蟹 本	蟹 本 柚 原	柚 原 石 田	性機能障害外来は 月曜日午後2時~4時(要予約)
皮膚科	鈴 木	渡 辺	鈴 木	鈴 木	渡 辺	
歯科口腔外科	1 林 2 山山	林 山	林 山	林 山	林 山	
CAPD外来	沼 野	沼 野		沼 野	沼 野	
麻 酔 科	高内 田山	柚内 木山	高内 木山	柚内 木山	高内 田山	

入院患者さんへの面会時間 午後2時~午後7時