

健康のひろば

院内報

2006.

11

月号

ホームページ <http://www.kakegawa-hsp.jp/>

愛365日 掛川市立総合病院



C・O・N・T・E・N・T・S

2-3 インフルエンザに要注意

- ④ 院内感染を防ぐために
上手な病院のかかり方
糖尿病講演会
万が一に備え防災訓練!
- ⑤ 腎臓病調理実習
両親学級
糖尿病クッキングスクール
病院の概況・腎臓病教室
人事異動
- ⑥ 各科外来担当医師一覧表

健康まつりで 健康チェック!

10月22日(日)、「食習慣」家族で見直し健康人生!!をテーマに、健康まつりが、「徳育保健センター」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。



● 助産師・看護師募集中! 詳しくは、病院総務課 庶務係 ☎0537-22-6211まで ●

インフルエンザに 要注意!!!

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、そして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があり、「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。



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。

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ったもの）の中の乾燥ウイルスとして漂い、風に運ばれて数キロ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

接触していなく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。その後、典型的には38度以上の発熱、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、流行状態から強く疑われる場合、必ずしもウイルスが同定されなくても処方する場合があります。普段健康な人は、軽症のうちに会社

や学校を休むわけにはいかないという思いが重なって、高熱で苦しむままに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。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）、シンメトリル（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。

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、熱がさがっても一兩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いでしょう。学校や職場に

日常生活でできる予防

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。またインフルエンザウ

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。



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。

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ったことが、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

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。高齢者に対しては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歳以上の高齢者に対しては1回の接種でも十分効果があります。13〜64歳の方では、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1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とう�효的です。

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

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5,250円で施行しています。

65歳以上の高齢者や60〜65歳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・菊川市は1,300円、御前崎市は1,500円です。

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。

聞いてください! 「上手な病院のかかり方」



地域連携室では、今年から市民の皆様を対象に「上手な病院のかかり方」をお話しさせて頂いています。「変なテーマだねえ」なんて言われながらも、市内24か所1,182人の皆様に聞いていただきました。ある日は健康講座のあとに、ある日は健康体操の前に、またある日は食推協の食材を前に、と様々な場面に登場しています。興味のある方、ぜひ地域連携室に声をかけてください！どこでも伺います。

地域連携室 ☎22-6211(内線2211)



院内感染を防ぐために

9月27日、県西部浜松医療センター感染症科長の矢野邦夫先生と同センター衛生管理室長補佐の松井泰子先生を講師にお招きし、「院内感染対策セミナー」が開かれました。感染対策の第1人者である先生の講義には、院外からも参加者がありました。院内感染対策には、病院環境の適切な管理や職員全員の理解ときめ細かな対応が不可欠です。また抗菌薬の適正使用についても、ユーモアを交えた講演は、参加者に大好評。より安全・安心な病院を目指して、参加者は熱心に講義を受けました。



万が一に備え防災訓練!

10月23日、火事など万が一の災害に備えて、消防防災訓練が行われました。出火を想定した通報訓練や患者様にご協力頂き病棟からの避難訓練、消火器や消火栓など防災設備器具の取り扱いを確認しました。参加者の中には防災器具に初めて触れる人もいて、熱心に説明を聞き、いざというときの備えを万全にしておきました。



糖尿病講演会が開催されました

9月23日(土)、美感ホールにおいて、天理よろづ相談所病院の石井均先生をお招きし「糖尿病患者さんの心理と行動」と題し、医療従事者を対象とした、糖尿病講演会が開催されました。県内各地から、多くの参加者が集まり、先生の笑いあり、感動ありの講演に耳を傾けました。

次回の糖尿病療養指導士勉強会
日時 11月18日(土) 午後2時から
場所 掛川市立総合病院サロン講義室
テーマ 薬物療法

募集 両親学級

～新しい家族を迎えるために～

ベビーマッサージや腰痛に効果のあるつぼなどを夫婦でマッサージすることで、夫婦、親子のコミュニケーションをはかりませんか? そして、夫婦とは、家族とは…と考えてみましょう。多数のご出席を、お待ちしております!



と き 11月25日(土)・12月2日(土)
両日とも午後1時30分から3時30分
ところ 掛川市立総合病院外来棟 健診室
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2531)
要予約

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 腎臓病調理実習: 11月19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
申 問 掛川市立総合病院栄養管理室
☎22-6211 (内線2270)

11月の「腎臓病教室」

と き 11月13日(月)～17日(金) 午後3時から
ところ 掛川市立総合病院 サロン1階教室
申 問 内科外来看護師まで

■お願ひします 採用職員

◇**医 師** (10/1付)



麻酔科
松井弦一郎

◇**研修医** (10/1付)

曾我真弓

◇**非常勤看護師** (9/19付)
地代正恵 外来第一

◇非常勤医療補助 (10/1付)

福井志益 手術中材室

■ありがたございました 退職職員

◇**医 師** (9/30付)

茶谷貞男 糖尿病・内分泌科 診療科長
福山貴弘 糖尿病・内分泌科 医員

◇**非常勤看護師** (9/30付)

大谷典子 外来第二
丹野久子 外来第一

◇**非常勤医療補助** (9/30付)
中村紗織 手術中材室

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 12月10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
申 問 掛川市立総合病院 3階東病棟 ☎22-6211(内線2533)

病院の概況

(9月)

患者数	区 分	人 数 [名]		前月対比[名]
		延 べ	1日平均	
外 来	外 来	18,304	915	-3,338
	入 院	9,869	329	-1,032
赤 っ ち ゃ ん 生 誕	男 の 子	8		-2
	女 の 子	13		7
	計	21		5
人 間 ド ッ ク 診 受	1泊2日コース	7		-2
	日帰りコース	延 べ 666	1日平均 33	-81
	脳ドック	6		-2
計			679	-85

各科外来担当医師一覧表

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ	
[専門別記号] 総合診療科 - 総 腎臓内科 - 腎 血液内科 - 血	紹介は専門科宛にお願いします！					<ul style="list-style-type: none"> ●血液内科の診療は午前10時～ ●各診療時間は、ご確認ください ●腎臓内科は月・水・木曜日 ●山本 は予約患者のみ 	
	新患は担当医が交替で診察します。						
3	藤田		八島	藤田			
6	五島	山本	五島	山本	山本		
7				五島			
12					中村		
10			本多				
12	若井	若井	若井	若井			
	(水曜は2診で対応)						
8	石津		鮫島		鮫島		
10		小野		石津	小野		
呼吸器科	11	樋口	樋口 (休診)	樋口	樋口	<ul style="list-style-type: none"> ●月曜9:30～ ●火・木・金曜9:00～ ●禁煙外来は火・水曜日(予約制) 	
循環器科	1	佐々木	内山	佐々木 (予約のみ)	内山	<ul style="list-style-type: none"> ●ペースメーカークリニックは金曜日午後 ●木曜日は予約患者のみ 	
	2	吉田			林		
外科	1	神谷 (総合)	伊藤 (消化器・小児)	宮前	中村 (消化器)	佐川	<ul style="list-style-type: none"> ●()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
	2	中村 (消化器)	佐川	神谷 (肝胆脾・小児)	伊藤 (消化器・小児)	宮前	
	3	羽藤 (呼吸器・血管)			羽藤 (乳腺・内分泌)	羽藤 (呼吸器・血管)	
整形外科	1	中村	八木	中村	洪	中村	<ul style="list-style-type: none"> ●形成外科は第2・4金曜日 午後1時30分～(要予約) ●書類診察は完全予約
	2	洪	伊藤	金子	金子	伊藤	
	3	須川	須川	奥田	八木	奥田	
	5		(股関節健診)				
産婦人科	一般診	鈴木	加藤	鈴木	加藤	金山	<ul style="list-style-type: none"> ●腎外来は第4水曜日 ●循環器外来は第2水曜日(月によって変更あり) ●健診・予防接種は木曜日 ●午後は予約患者のみ
	妊婦診	加藤	鈴木	加藤	鈴木	金山	
小児科	1		矢田			矢田	
	2	久保田		久保田	久保田		
	3	上田			中山	日高	
眼科	1	白崎	白崎	白崎	白崎	白崎	
	2	齋藤	齋藤	齋藤	齋藤	齋藤	
脳神経外科		梅津	小出	小出	大沢	梅津	●は再診予約のみ
耳鼻咽喉科	1	交代制	竹山	竹山	竹山	竹山	●月・木曜日の午後は小～高校生のみ診察(予約制)
	2	榎本	泉	泉	泉	泉	
泌尿器科	1	蟹本	加藤	柚原	蟹本	柚原	●性機能障害外来は 月曜日午後2時～4時(要予約)
	2	加藤		蟹本	柚原	加藤	
皮膚科		鈴木	川崎	鈴木	鈴木	川崎	
歯科口腔外科 (紹介の方のみ)	1	林	林	林	林	林	●歯科インプラント外来は 水曜日午後(予約制)
	2	獵山・杉山	獵山・杉山	獵山・杉山	獵山・杉山	獵山・杉山	
CAPD 外来		沼野	沼野				
麻酔科		松井	内山	柚木	松井	内山	ペインクリニック
		柚木	松井	内山	柚木	松井	術前診察

■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。
 □入院患者さんへの面会時間 午後2時～午後7時

しばらく続けた文章も
 夕が尽きて、やめてしま
 ました。
 創造力のなさがイヤにな
 ります。
 まだまだ努力が足りない
 のですね。
 というところで、今回の編
 集後記は、こんなところ
 締めさせていただきます。
 ⑤



編集後記

紹介状をお持ちください

現在、当院以外の医療機関で何らかの治療をされているかたの場合、他院での診療情報は大変重要です。受診中の医療機関に紹介状を書いていただくようお願いいたします。

受診される際に診療所や病院の紹介状をお持ちになられた方は、初診時にかかる特定療養費をお支払いいただく必要はございません。