

健康のひろば

2009.

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



第1回つばめ保育園運動会

10月13日(火)につばめ保育園で、初めての運動会が開催されました。保育園の先生たちが手作りしたセットで、7つの種目が行われ、園児たちはお父さんお母さんを前に、元気いっぱいの姿を見せていました。初めての運動会でしたが、みなさんに喜んでいただけました。



C O N T E N T S

2-3 インフルエンザに要注意

- ・糖尿病研究会
- ・たくさんのお話をいただきました

3

- ・豆知識
- ・お願いします ありがとうございました
- ・きれいになりました
- ・病院の概況

4

ナースキャップ

● 助産師・看護師募集! 詳しくは、経営企画課 総務係 ☎0537-22-6211まで ●

インフルエンザに 要注意



インフルエンザとは

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、社会に対する影響の重大性から「一般の風邪症候群」と区別して考えるべき疾患です。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3型があり、このうちA型とB型がヒトのインフルエンザの原因となります。また、A型はB型に比べて変異しやすく大流行することがあります。

どんな病気

インフルエンザウイルスは、感染力が非常に強いウイルスです。潜伏期間は1〜3日が通常です。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現れ、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰などの気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快します。通常の風邪と比べて全身症状が強いことが特徴です。気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎を起すこともあり、体

力のない方や特定の疾患のある方は命に関わることもあります。

感染経路

一般的には経口・経鼻で呼吸器系に感染します。咳やくしゃみなどによる飛沫感染が主と言われていますが、飛沫核感染(空気感染)や接触感染など違った形式によるものもあります。

発祥したら 48時間以内に診断を!

インフルエンザの症状が出たら早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発祥から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。

普通健康な成人は、軽症のうち会社や学校を休むわけには行かないという気持ちと重なって、高熱で苦しくなるまで病院に行かないという考えがあるかと思いますが、治療が遅れるとかえって長期間寝込むことに

なってしまう恐れがあります。インフルエンザが疑われる場合は、早期診断、早期治療をしましょう。
48時間以上経過した場合は、症状をやわらげる対処療法(暖かい場所での安静にして、水分を十分にとるなど)が中心となります。

診断

2001年秋より約15分でインフルエンザウイルスが、鼻やのどの粘膜にいるかどうかを調べることができる迅速診断キットが使用されています。鼻粘膜や咽頭粘膜を綿棒で擦過し、綿棒についたウイルスの有無を調べます。陽性率は80%以上です。陽性になるにはウイルス量がある程度必要で、発症初期はインフルエンザであるにもかかわらず陰性になることもあります。

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・肺に慢性の病気がある方などは摂取されること望ましいです。

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。季節性のインフルエンザは流行期が12〜3月ですから、11月中旬ごろまでに接種を終えておくことより効果

的です。流行してからの摂取は、抗体価が十分に上がる前に感染する危険があります。抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。

ワクチンの健康な成人に対する発症予防効果は70〜90%と高い効果が認められています。また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、死亡の危険性を約80%減少、入院の危険性を30〜50%にまで減少させる期待ができ、重症化を防止する効果があります。

左記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合には早めに医療機関の受診をしましょう。

要注意ポイント

ほかにも次の要注意ポイントがあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節痛、筋肉痛
- 頭痛
- 倦怠感、疲労感
- 寝込む

また、いわゆる「かぜ症状」もほとんど同時か、やや遅れて表われます。

- 咳、鼻汁、くしゃみ
- のどの炎症

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

募集

糖尿病研究会

糖尿病慢性合併症
 ①糖尿病腎症
 ②糖尿病網膜症
 ③糖尿病神経障害

日時 12月19日(土) 14:00~17:00
 会場 掛川市立総合病院 サロン講義室
 対象 医療スタッフ、糖尿病に関心のある方及びご家族
 参加料 無料
 講師 掛川市立総合病院 腎臓内科 水谷真医師
 眼科 齋藤憲医師
 神経内科 医師

問い合わせ 掛川市立総合病院 栄養管理室 松浦
 電話22-6211(内線2270)



終わりに
 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スペイン風邪は、死亡者が2000万人に上ったといわれています。手洗いやうがい、マスクの着用をするなど、感染予防対策を行うと共に、ワクチンや抗ウイルス剤を上手に利用してのりきりしましょう。

豆知識

今回は秋の味覚、さんまです。さんまには、血液の流れをよくし、脳梗塞、心筋梗塞などを予防する効果があるといわれるエイコサペンタン酸と、悪玉コレステロールを減らし、脳細胞を活性化させるドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれています。

美味しいさんまの選び方

- ①身の光沢がきれいで腹に張りがあり、目に傷が無く、濁っていないものは鮮度がよいです。
- ②くちばしの先が黄色いものは鮮度がよく脂がのっています。
- ③頭の後ろが盛り上がった太いものほど脂がのっています。



たくさんの本をいただきました

入院患者様に読んでいただければと掛川市倉真の山本信様より、105冊もの文庫本の寄付をいただきました。多くの方に読んでいただけるように、病棟ダイルムなどに設置させていただきました。ありがとうございました。ありがとうございました。



おながいします 採用職員

◆医師(10/1付) 小林賢輔 医員 麻酔科

◆常勤看護師(10/1付) 大石 まゆみ 病棟2階西

◆常勤看護師(10/1付) 山崎 麻衣 病棟4階東

◆常勤看護師(10/1付) 朝比奈 麻衣 手術中材室

◆非常勤看護師(9/24付) 藤田 佳代 腎センター

◆非常勤看護師(10/1付) 堀井 しおり 病棟5階西

◆非常勤看護師(10/1付) 福代 真弓 外来第一

◆ありがとうございます 退職職員

◆医師(9/30付) 藤田 昌春 消化器内科

◆医師(9/30付) 須川 敬 整形外科

◆医師(9/30付) 小林 充 麻酔科

◆常勤看護師(9/30付) 水野 絹代 看護部付

◆非常勤准看護師(9/25付) 原 英子 外来第一

◆非常勤医療補助(9/30付) 沢崎 貞子 外来第一

◆非常勤看護師(9/30付) 藤田 佳代 腎センター

病院の概況9月

区分	人数(名)	前月対比(名)
患者数	外来	延べ 18,091 -934 1日平均 952 46
	入院	延べ 10,305 -937 1日平均 344 -19
	男の子	20 -2
	女の子	23 9
赤ちゃん誕生	計	43 7
	1泊2日コース	4 -3
	日帰りコース	延べ 624 -62 1日平均 33 0
	脳ドック	4 -2
人間ドック受診	計	632 -67



きれいな環境になったことに、みなさんが気持ちよく来院していただけるものと感謝いたします。ありがとうございます。

10月17日(土)午前9時から12時まで、(社)掛川市シルバー人材センターの方々25名が、社会貢献活動として当院敷地の草刈りや草取りの奉仕をしてくださいました。

きれいな環境になりました

看護部だより

ナースキャリブ

No.30

固定チームナーシング
全国研究集会で発表

手術室

榛村律子

九月二十七日に神戸市において、固定チームナーシング全国研究集会が開催されました。私たち手術室は4年がかりで作成した、「新人教育プログラム」と、「体内に手術器械やガーゼを残さないように行なっているカウントと、取り換え防止のために行っている患者さんの確認とマーキングの実



榛村さん(写真左)

施、スタッフの意識統一・向上のための学習会開催」についての2題の発表を行いました。発表はとても緊張しましたが、皆さんに、私達の取り組みを知ってもらえる機会となつてよかったと思つています。また、他の病院の術前訪問と患者さんの確認の方法や、工夫している事等もわかり勉強になりました。今後も、患者さんが安心して手術を受けられるように、安全対策や事故防止策を検討・実施していくとともに、昨年同様スタッフ全員で学習を進めて、知識・技術を高めていきます。



もう1題を発表した坂口さん(左) 榛葉さん(右)

ICLS研修
インストラクター

第2外来

松浦美津江



実際に身体を使いシミュレーションを通して、楽しく、誰もが心肺蘇生を学ぶ事が出来る

研修です。

研修? 「いやだあ」、一日を通して「大変だ」と思うかも知れませんが。しかし、参加してみると判らなかつた事、今まで行つていた事の確認、振り返りになります。

急変時に遭遇した時、病態を予測、流れを知る事で、一分一秒の重みとスムーズな対応、自分一人ではないチームでの蘇生を行う大切さを学び、終了時には、「参加してよかった」「一歩でも前に踏み出せる勇氣と行動が持てる様になった」と喜びの声を聞く事が出来、自信にも繋がります。

良き指導者に恵まれ、多くの仲間を支えられ、此の年になるまで研修に参加しています。日々勉強です。

今後も「楽しく学ぶ」をモットーに研修の機会と救命の輪が広がり、楽しく学んで行く事が出来ると思います。あと思つています。

輝きナース

パート 13



5階西病棟

笠原保人

「メンス・クッキング」

最近、男の人が料理をすることは、昔に比べ多くなってきました。弁当を作る男の子や、週末になると料理をするお父さんもよく目にします。僕も趣味で、料理・ケーキ教室に通っています。月に1、2回のペースでのんびりやっています。お店でよくみかけるような本格的なケーキや料理を作るので、いつも驚かされます。最近、鯛の押し寿司やシフォンケーキを作りました。仕事とは違つていい気分転換になります。楽しいです。

