

岩手県立大船渡病院広報紙

けせん絆

2013 冬 No.2

TAKE FREE

ご自由に
お持ちください

身近な病気 インフルエンザ

地域医療連携だより

TOPICS | 10月：12月 |

知ってますか？ 病気と薬。

カンタン健康レシピ：かぶ

住田地域診療センターだより



私たちは地域の人々の生命と健康を守り

地域に愛され信頼される 病院づくりを目指します。

身近な病気 インフルエンザ

今年もインフルエンザが流行する時期となってきました。

インフルエンザに罹ると高い熱が出て辛いですし、一旦流行すると多くの人たちが感染し社会問題となることもあります。

インフルエンザの予防方法はワクチン接種ですが、出来るだけ多くの人たちが接種することが勧められます。



副院長 瀧向 透

日本小児科学会専門医、日本周産期・新生児学会指導医。子どもたちの病気と真正面から向き合う瀧向先生に、冬に流行しやすいインフルエンザについて、お話を伺いました。



●普通の風邪とどう違うの？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、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起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

●インフルエンザはいつ流行するの？

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。

●感染したらどうすればいいの？

具合が悪ければ医療機関を受診しましょう。
安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
また子どもでは、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすことがありますので、少なくとも2日間は子どもが一人にならないよう配慮しましょう。

●インフルエンザの治療薬にはどのようなものがありますか？

インフルエンザに対する治療薬としては、現在飲み薬、吸入剤、注射剤があります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮しウイルス排出量も減少しますが、病状等をみながら医師が判断して使用しています。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

●インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

一般的に、インフルエンザの発症前後3～7日間はウイルスが排出されておりこの期間は外出を控える必要があります。咳・くしゃみなどの症状が続いている場合には、不織布製マスクをするなど、周囲の方へ配慮しましょう。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

インフルエンザを予防するには？

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット
 - ①咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
 - ②咳が出るときはできるだけマスクをすること
 - ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- 3) 外出後の手洗い等
- 4) 適度な湿度（50～60%）の保持
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える

地域医療連携だより

◎地域医療福祉連携室にお話ください。

病院を利用される方の大半が不安を抱いていると思います。『病気良くなるかな』、『お金どのくらいかかるかな』、『退院と言われたけどどう準備したら良いのだろう』等々。そんな時不安に感じていることを地域医療福祉連携室にお話してください。不安が減るように一緒に問題解決に向けて動いていきます。

◎地域医療福祉連携室の仕事って？

①他院との患者さんの紹介窓口

他院からの紹介患者さんの受付時間・待ち時間の短縮を目的に FAX による紹介患者の予約を9月18日より開始しました。他院より専用申込書と診療情報提供書、保険情報を事前に送信して頂き、外来診療予約をします。そのほかにも当院から他院へ紹介・転院となる患者さんの情報を紹介先へ FAX 送付しています。

②退院・転院の準備のお手伝い

「退院の話が出たけど…」と様々な不安があると思います。家で生活する方法、医療処置について、利用できるサービスについて、移送手段などなど人によって色々あると思います。退院や転院の準備のお手伝いができますので、ぜひご相談ください。また、その他を含めて下記のような困ったことがあればぜひご相談ください。相談は無料、秘密は厳守致します。例えば…

- ・経済的な心配
- ・入院生活について
- ・医療費制度について
- ・諸制度について
- ・退院後の生活が心配

…など相談をご希望の場合は担当医や看護師に相談しお申し出くださるか直接ご来室ください。入院中で来室できない場合はこちらから病室に伺いますのでお申し出ください。また、予約は不要ですが事前にご連絡頂ければ時間を確保した上でお待ちせずにお話を伺えます。

◎お問い合わせは

①他院との紹介窓口

医事経営課 大坂・鈴木・佐藤

受付時間 | 8:30 ~ 17:15 ※土日祝日を除く

②退院・転院の準備のお手伝い

退院調整看護師 小松

医療ソーシャルワーカー 関澤・阿部・澤口

受付時間 | 9:00 ~ 16:00 ※土日祝日を除く

TEL0192-26-1111 FAX0192-27-7170

私たちにお気軽にご相談ください。



TOPICS

10月27日 | 気仙地域災害医療実地訓練に参加しました。

宮城県沖を震源としたアウターライズ地震（海溝の海側で起こり、津波が大きくなりやすいと言われている地震）が発生し、気仙地区でも震度6の地震を観測、大津波が発生するという設定の下、気仙地域災害医療実地訓練に参加しました。

当日は、大船渡病院職員のみならず、関係機関や要救助者役のボランティアの方が多数参加しました。

12月7日の夕方にも、三陸沖を震源とする最大震度5弱の地震が気仙地域を襲ったばかりです。今後もこのような大きな地震は続く可能性があり、今後も注意が必要と思われますので、各ご家庭でも緊急時への準備・対策を再度確認されてみてはいかがでしょうか。



11月20日 | 日頃の成果を発表!! 文化祭開催。

精神科病棟2階ホールにて文化祭を行いました。入院中の方や、ご家族、デイケアや外来通院中の方、病院職員、支援センターなどから計150点もの作品を出展いただきました。作品は絵画、詩、俳句、手芸など多岐にわたり、なかには津波を被った着物をリフォームした物も。

震災後はなかなか自分の時間を持つのは困難だったと思いますが、少しずつでも体やところに元気を取り戻す作業、ご自分を大事にする作業ができていたのではないかと感じました。今年も開催の予定ですので、皆さんぜひ見にいってください。



12月25日 | ドレミ保育所にサンタさんがやってきました。

大船渡病院に併設されているドレミ保育所に、伊藤院長サンタがやってきました。伊藤院長サンタは、子供たちひとりひとりに名前を呼んでプレゼントを渡しました。プレゼントをもらった子供たちは“にっこり”!!

サンタクロースには、子供たちからお礼に、元気いっぱい“ありがとう”と歌が贈られました。



知っていますか？**病気**と**薬**。

今年の花粉量は、 昨年より多くなる予測です。

そろそろスギ花粉が飛散する季節がやってきます。スギ花粉の飛散量は前年の夏の気温が影響します。東北地域の飛散開始は寒さが緩んでくる3月上旬と予測されています。

◎花粉対策は早めに行いましょう！

花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬の服用を始め、シーズン中も継続することで、より高い効果が期待できます。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなり

ます。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。

種 類	特 徴
抗アレルギー剤	アレルギー症状の発現を予防する薬剤 ※約2週間前から服用
第1世代抗ヒスタミン剤	即効性あり、強い眠気、口の渇きが起こることがある
第2世代抗ヒスタミン剤	アレルギー症状の発現を予防する薬剤 ※約2週間前から服用 軽度～やや強めの眠気が起こることがある
ステロイド (副腎皮質ホルモン剤)	効き目は◎ 点鼻薬は鼻血に注意 抗ヒスタミン剤が配合された内服薬は強い眠気がおこることがある

★内服薬、点鼻薬点眼薬などが用いられます。

★症状や重症度、副作用などによって処方されます。医師と相談のうえ使用しましょう。

★健康保険の適応にはなりません。市販のお薬もあります。急ぐ場合はそちらを活用する事も可能です。

花粉が多く飛ぶ気象条件

●晴れて気温が高い

●空気が乾燥

●風が強い

●雨上がりの翌日

○外出時は帽子やメガネ、マスクなど完全防備を心掛けましょう。

○服に付いた花粉を落としてから家に入りましょう。

○帰宅後は手洗い洗顔、うがいで体についた花粉をしっかりと落としましょう。

○お薬についての質問や、飲み方などわからないことがありましたら、薬剤師にご遠慮なくお尋ねください。

カンタン 健康レシピ

季節の食材をつかった料理を考えました。
栄養・味の両方ともおすすめの逸品です。
ぜひ、おうちでお試しください! (o)



大船渡病院 管理栄養士

カブのかわり蒸し

～材料(1人分)～

A カブの肉詰め

- カブ・・・2個
- 鳥挽肉・・・40g
- 人参・カブ・・・各10g
- 塩・こしょう・・・各少々

B カブの茶わん蒸し

- カブ・・・2個
- 人参・カブ・・・各10g
- 卵・・・1/2個
- だし汁・・・100cc
- 醤油・みりん・・・適量



KANTAN HEALTHY RECIPES

～作り方～

A カブの肉詰め

- ①カブのへたを取って、皮をむき、中身をスプーンで厚さ1cm位までくり抜く。
- ②くり抜いたカブを、だし汁でさっと茹でる。
- ③人参、①でくり抜いた部分のカブをみじん切りにし、鳥挽肉と混ぜ合わせ②のカブに詰める。
- ④蒸し器に入れ加熱し、火がとおったら出来上がり。

B カブの茶わん蒸し

- ①カブのへたを取って、皮をむき、中身をスプーンで厚さ1cm位までくり抜く。
- ②くり抜いたカブを、だし汁でさっと茹でる。
- ③人参を飾り切りにし、しめじを小さく切りカブに入れる。
- ④卵とだし汁を泡立たないように混ぜ合わせ、茶こし等でこしながら、そっとカブにそそぐ。
- ⑤蒸し器に入れ加熱し、火がとおったら出来上がり。



えいよう豆知識 | カブ

かぶは根と葉の栄養成分が違う食品です。
根は淡色野菜でビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎ時の消化吸収を助けるなど整腸作用があります。
葉はカロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを含んでいます。

かぶは胃腸を温める働きがあり、また、ジュースにして飲むと、吹き出物や腫れ物に効果があるといわれています。

かぶは、光沢があって実が丸く、堅くしまっているもの、葉がみずみずしく色鮮やかなもの、葉の付け根がきれいなものを選び、根にキズなどがあるものや、ひび割れているものは避けるようにしましょう。

あんかけ風にしても
美味しいですよ。

今回の担当調理師

住田地域診療センターだより

皆さんこんにちは。いつもお世話になっています。
住田地域診療センターの一ノ瀬です。この度伊藤院長から、大船渡病院の付属である当センターからも広報誌に毎回寄稿してほしいとの要請がありました。初回はわたしが担当し、当センターを紹介したいと思います。

当センターは“患者に優しい医療”をモットーに、職員一丸となってチーム医療を実践しています。外来診療に加えて訪問診療を行っており、平成 23 年度の訪問診療件数は 281 件でしたが、今後さらに力を入れたいと考えています。

予防医学も積極的に推進しており、内科で肺炎球菌、インフルエンザのワクチン接種を、小児科の協力を得て子宮頸がんワクチン接種を行っています。特に、住田町は平成 22 年 7 月から 65 歳以上の町民に対して肺炎球菌ワクチンの 1 人 5,000 円の公費助成事



業を開始しており、日赤の震災の肺炎球菌ワクチンの支援事業と相まって平成 23 年度末の住田町の 70 歳以上の接種率は 65.3% に達しています。また、平成 22 年に禁煙外来を開設しており、平成 24 年 12 月には 19 人目の方が卒煙式を迎えました。
平成 25 年もご支援の程よろしくお願いいたします。

住田地域診療センター

副センター長 一ノ瀬 高志

お知らせ | 『気仙がんを学ぶ市民講座』

当院は平成 21 年よりがん治療と療養生活の質の向上を目的に国より地域がん診療拠点病院の指定を受けております。

先日、地域の皆さんに『がん』という病気を知っていただくために国立がん研究センターの渡邊清高先生をお呼びして、＜がんの情報の集め方＞をテーマに第 1 回『気仙がんを学ぶ市民講座』を開催しました。第 2 回も開催する予定ですので皆さんにご参加いただきたいと思います。

第 2 回『気仙がんを学ぶ市民講座』

日時：平成 25 年 3 月 2 日（土）13：30～15：30

場所：大船渡市民文化会館（リアスホール）

講演：＜がんの療養、苦しい時も嬉しい時も＞

講師 読売新聞社 記者 本田 麻由美さん

入場料：無料

お問い合わせ：岩手県立大船渡病院 総務課 本田

電話 0192-26-1111（内線 2012）

大船渡病院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成 24 年 9 月～11 月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 **310** 人/日 月末病床利用率 **63.6** %

平均外来患者数 **689** 人/日 平均在院日数 **16.4** 日

○救急センターの状況

救急患者数 **1,238** 人/月

救急搬送受入数 **185** 人/月



IWATE PREFECTURAL OFUNATO HOSPITAL
岩手県立大船渡病院

〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越 10-1
TEL.0192-26-1111 FAX.0192-27-9285
URL:oofunato-hp.com Email:EA1002@pref.iwate.jp
編集・発行 岩手県立大船渡病院広報委員会