



いもる

第6号

インフルエンザ

正しい対処法

- ▶ 2017年新年のご挨拶
村松院長挨拶
- ▶ 特集
インフルエンザ
- ▶ 薬局からこんにちは
インフルエンザの薬
- ▶ FOCUS
ボランティア・スマイル
- ▶ ホスピタルニュース
受賞おめでとうございます



謹賀新年

職員一同、今年も精一杯使命を全う致します。

旧年中は、多くの医療機関や施設関係の方々に

お世話になりありがとうございました。

あ
ら
ま
り
ご
さ
ん
が
い
ま
し
た

近年、日本の医療全体が、少子高齢化、医療費の増大、看護師、医師の偏在など厳しい状況にあり、当院も例外ではありません。されど、さらなる診療科の充実のため、効率の良い人員配置・既存設備の有効用・関連大学との連携・協力など、よりよい医療を提供できるように最大限の努力を続けていきたいと考えております。

特に医師確保問題につきましては、積極的に取り組んでいますがなかなか解決の道筋が見えない状況です。臨床研修病院としてあり続けることも、将来への生き残りのために大切な事と考えておりますし1カ月の地域医療研修を積極的に受け入れ、留萌地域の現状を実感してもらっています。厳しい中で職員一同は大変協力的でよくやってくれたと思いますが、状況に対応することで手いっぱいであったというのが昨年でした。

高齢化社会を支えるため、医師、看護師、コメディカル、医療事務スタッフをはじめ多くの職員一人ひとりが、“地域にねざした信頼される病院”をめざし、安心・信頼を提供する医療機関として今年もしっかり機能するよう、一丸となって頑張っております。引き続き、ご支援のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

留萌市立病院 院長

村松 尚士



特集

インフルエンザ

～正しい対処法～



流行の季節

インフルエンザが流行する季節になりました。皆さん予防はしていますか？ 今回の特集では、インフルエンザの正しい対処法について触れてみます。

—とある会話—

「おはよう。今日は朝からなんか具合がよくないな。」

「インフルエンザ流行ってきてるから大丈夫かな。熱は？」

「職場でインフルエンザのワクチン接種してるよ。」

「熱ね。今測ってる。」

「熱は37.3度かな。微熱だただの風邪じゃないかこれ。」

「あのね。ワクチン打ったからってインフルエンザにかからないとは言いきれないんだよ。」

「え？ そうなの？ じゃあ何の為に痛い思いしてワクチン打った俺。」

「ワクチンを打っても抗体が100%作られるとは限らないし、抗体も人によって効果が違うの。」

「抗体付いてないのかな？」

「抗体があっても、疲れてたり、寝不足だったり免疫力が低くなるとインフルエンザにかかってしまうの。」

「抗体はあるから、症状が抑えられて熱が微熱の場合もあるから、インフルエンザじゃないって決めつけてしまうのは危ないのよ。」

「周りにインフルエンザにかかった人がいたなら、疑うべきね。」

「じゃあ今日は病院行ってインフルエンザの検査してもらおうかな。」

「熱があるのは朝からでしょ？ 症状が出てからあまり時間が経ってないと、検査がうまくいかないことがあるらしいわ。」

発熱してから 何時間経つて いますか？

当院でのインフルエンザの診断は迅速診断キットを使用しています。約15分以内で結果をだせる優れたものです。

検査の時間は早いのですが、ウィルス数が少ない感染初期は陰性となる可能性があります。悪寒や関節痛などで辛い状態の中、せっかく受診したのに空振りになってしまう事もあります。

インフルエンザ検査中の臨床検査技師



中央処置室の様子

具体的には、**12時間～24時間以上経過してから**の受診が推奨されていて、12時間以内は原則検査はしません。**抗インフルエンザウイルス薬が有効なのは、症状が出てから48時間以内**なのでタイミングが重要です。

原則は発熱から12時間以内の検査はしませんが、インフルエンザに罹患している可能性が高い場合、近親者にインフルエンザと診断されている人がいて、濃厚に接触している時には、症状によっては検査をせずに抗インフルエンザウイルス薬を処方する事もあります。

発熱してから時間があまり経っていないからと我慢せずに、症状が重い場合や、意識障害・痙攣などがある時は、すぐに受診して下さい。



当院使用の検査キット

インフルエンザかな？

疑わしい時の対処法

1. 十分に睡眠をとり、休養する。

2. こまめに水分をとる。

3. 発熱への対処

・効果的な冷却

保冷剤などを利用して、わきの下・足の付け根など動脈付近を冷やしましょう。

・解熱剤の使用

一般的に、カロナール（アセトアミノフェン）やフルフェン（イブプロフェン）はインフルエンザ感染時に安全に服用できます。解熱鎮痛剤の中には使用しない方が良いものもあるので注意が必要です。迷った時は、病院に相談して下さい。

4. 周囲への感染予防

- ・無理に出勤、登校せず、人混みに出ない。
- ・家族内感染を避ける為、自宅でもマスクを使用し手洗いをする。

5. 発症12時間が経ったら病院に行き、インフルエンザの検査を行う。

6. 検査結果が陽性の場合。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。処方通りに使用してください。

7. 症状が落ち着いたからといってウイルスが死滅したとは言えません。学校保健安全法では「発熱後5日を経過し、且つ解熱後、小学生以上では2日、小学生未満では3日を経過するまで」を出席停止期間としています。お勤めの方の場合は、職場に確認し出勤して下さい。

さむいよ
つらいよ



薬局から #4 こんにちは

インフルエンザの薬

インフルエンザの薬

現在、インフルエンザに対しては、抗インフルエンザウイルス薬というのが処方されることが一般的になっています。この薬は、ウイルスが増えるのを防いでインフルエンザの症状を早く治める効果があります。

また、解熱鎮痛剤や咳止め、痰を出す薬や抗アレルギー薬なども症状に合わせて処方されることがあります。

薬の種類

現在日本国内で使用されているものは主に4種類で、吸入薬2種、内服薬1種、注射剤1種と投与方法が様々ですが、これら4種類の薬がインフルエンザウイルスに効果を発揮する仕組みは基本的には同じです。

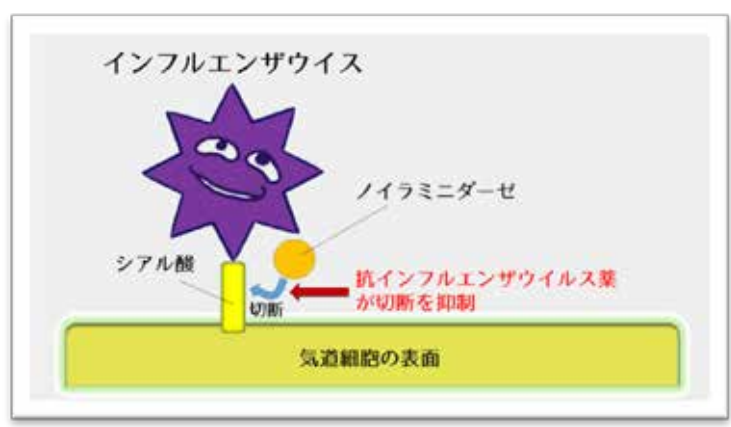
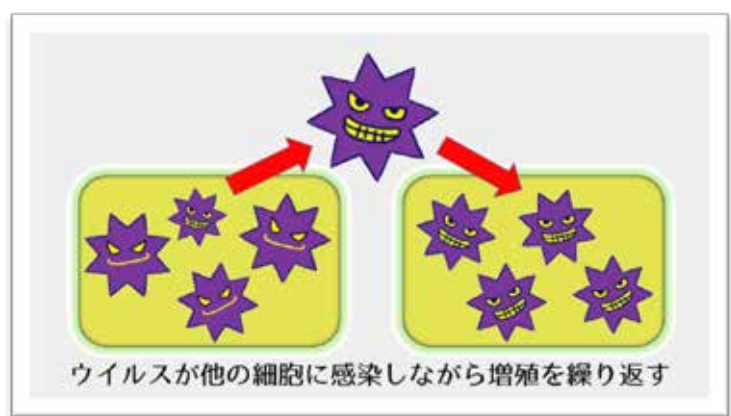
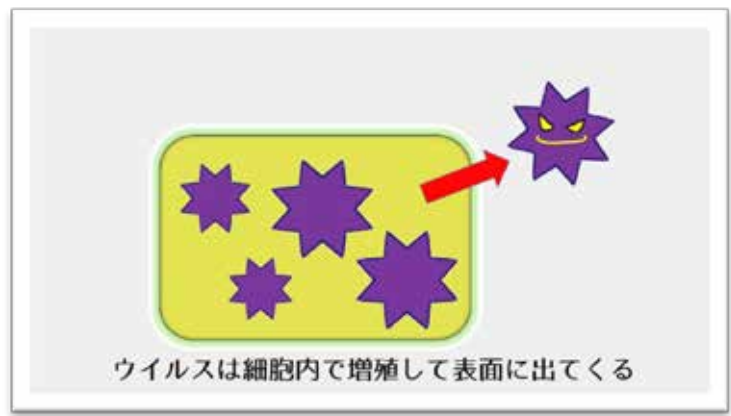


左から、イナビル、タミフル、リレンザ、ラピアクタ



薬のしくみ

ウイルスは気道の表面に付着した後、気道の細胞内に侵入して増殖します。増殖したウイルスはさらに別の細胞へ移動しながら増殖を繰り返していきます。移動する前まではウイルスは細胞表面にあるシアル酸という物質とつながっているのですが、ノイラミニダーゼというウイルスの表面に存在している酵素がシアル酸を切断する



ことによりウイルスは別の細胞へと移動することが可能になります。抗インフルエンザウイルス薬はこのノイラミニダーゼの働きを邪魔することにより、ウイルスの移動と増殖をおさえ、インフルエンザの治りを早くしてくれるのです。





イナビル

当院で処方頻度が高いのはイナビルという吸入薬です。

最も新しい製剤で、特徴は1日1回の投与で済み、連日の投与を必要としない事で、病院または薬局で吸入するだけで治療完了です。しかし、小さいお子様や、高齢者の中には吸い込む力の弱い患者さんもいます。気道に炎症が起こっている為に吸入が困難な患者さんもいるでしょう。この場合、薬剤が気道に到達しない可能性があり、本来の治療効果を期待できない場合があります。投与回数が少ないというのは簡単で良いのですが、吸入に失敗すると効かないという事にもなるのです。



リレンザ

リレンザも吸入タイプの薬ですが、吸入器の操作がイナビルよりも複雑なことや、1日2回を5日間と投与回数が多いことから使用する機会が少なくなっています。

リレンザに関しては、投与回数が多いので忘れてしまうこともしばしばですが、1〜2回忘れても、8〜9回チャンスが残っているという考え方もできるので、必ずしもデメリットばかりではないと思います。



タミフル

タミフルは内服薬で、カプセルと粉薬のタイプがあります。成人と小児では主にカプセル、体重37・5kg未満の小児の場合や、カプセルを飲み込むのが困難な患者さんなどに粉薬を使用します。また、吸入薬の使用に不安があるような場合にもとても有効な手段といえます。ただし、タミフルは若年層に対して服用後の異常行動が報告された事から、現時点では10代の患者さんへの処方原則禁止とされています。



ラピアクタ

ラピアクタは注射剤ですが、通常1日1回の点滴で済むので入院だけでなく外来での使用も可能です。吸入・内服が困難な場合や、より確実な投与を行いたい場合に有効な手段です。

イナビル	1日1回 (1日)
リレンザ	1日2回 (5日)
タミフル	1日2回 (5日)
ラピアクタ	1日1回 (1日)

※ ()内は使用日数



ボランティア スマイル

今回の部門は留萌市立病院が現在地に移転した平成13年に発足したボランティア・スマイルに焦点を充ててみました。ボランティア・スマイルを牽引している神田さんにお話を伺いました。

— どのような活動をしているのですか

基本的には、フラワー班、図書班、ソーイング班、イベント班と4つの班に分かれて活動しています。

フラワー班については、病院周りの花壇整備を行っています。今年の夏は花をたくさん寄付してくださった方がいて、とてもにぎやかでした。正面玄関は病院の顔とも言えますので、来年も力を入れていきたいです。

図書班については、病棟の本棚の整理や保育室での読み聞かせの他、年7回入院患者さんを対象に歌やお芝居を披露する「お話の会」を開催しています。



ソーイング班については、毎週水曜日に病院内の各所から依頼される衣類の修理を行っています。ミシンを8台揃え、職員の皆様の要望に応えるべく頑張っています。

イベント班については、年に1度「スマイルフェスティバル」という催しを行っています。そこで得た収益をボランティア・スマイルの活動資金等にします。クリスマスの時期にはクリスマスツリーを飾ったり、「ロビーコンサート」の企画もしています。クリスマスが終われば病院職員にも手伝って頂きながら、繭玉の飾り付けをしています。

―― ボランティア・スマイルに入ったキツカケは？

前看護部長と前々看護部長の誘いで始めました。他のボランティアのメンバーも学校の先生の紹介や、メンバー同士のつながりで登録してくれています。

ありがとう その言葉がとても嬉しい

— 最近思い出深いことがあったと聞きましたか？

— 何名在籍しているのですか？

平成28年度11月時点で、44名の方が登録されています。最年少は29歳、最高齢は82歳です。お仕事されている方も多数登録されています。

病棟から死産のお子さんのご帰宅の衣装制作の依頼がありました。病棟科長とソーイング班のメンバーで生地を選び、作製時も「想いを込めて作らないと」とおしゃべりもせず、一人で丁寧にミシンに向かって作製していました。「これを着て帰ったら嬉しいと思うてるかな」と話しているお母さんの言葉が、とても心に染みみました。私たちの活動が、誰かの役に立てていると思わせてくれる貴重な出来事でした。



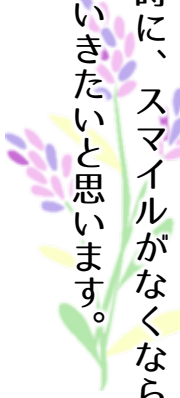
— ボランティアに対する思い

患者さんに「ありがとう」と言われたり、少しの間休んでいると「どうしたの？ 寂しかったよ」と言われたことが嬉しいです。

よく顔を見かける患者さんから、「あれ？ 調子悪いかな？」 「今日は顔色いいな」と、声をかけていただくことも多いです。年齢的に無理をかけることのできないメンバーもいます。そんな中でも、このボランティア・スマイルは仲間同士の社交場でもあると思います。

転勤で遠くに行った元メンバーからもイベント時期に連絡をもらったり、なかなか参加できない会員にも自宅や職場に通信を届けてつないで、お話しているだけで発散できたり、調子を確認できたりします。

こうして、つながりが切れないようにしたいのと同時に、スマイルがなくならないようにしていきたいと思います。



— 紙面を読んでいる皆様に一言

どんなことをしているのか、活動をしているところを見る機会があれば、是非見に来て下さいね。



毎日目にする山吹色のエフローンのボランティア・スマイルの方々。生き生きとお話をしていてくれた神田さんのキラキラ輝く瞳がとても印象的で、それは活動内容のみならず、活動の精神にまで頭が下がる思いでいっぱいになりました。まさに「スマイル」という言葉がよく似合う。病院にとってではなくてはならない縁の下の力持ち。皆さんも是非、ボランティア・スマイルの沢山の活動を目にしていただき、声をかけ合い「つながり」を実感してみませんか。





受賞

おめでとーうございます

へき地医療貢献者表彰



全国自治体病院開設者協議会及び全国自治体病院協議会から、笹川裕名誉院長に対し「へき地医療貢献者表彰」が贈られました。

「へき地医療貢献者表彰」とは、15年以上にわたって医療の確保が困難な地域のへき地で医療確保に尽力されてきた医師の功績をたたえ、贈られるものです。

昭和56年から行われている同表彰は、現在までで計473人、平成28年度では全国で23人。北海道では笹川名誉院長のみ。

笹川名誉院長は、平成5年10月に副院長として赴任から23年間、患者さんから慕われる思いやりのある診療を行ってきました。

平成27年6月30日で院長職を勇退し、7月1日付で名誉院長に就任されました。現在は札幌市に在住し、毎週月・火曜日に当院で外来診療に当たっています。

優秀演題賞受賞



また、当院の臨床研修医、野呂薫医師が、第64回北日本産科婦人科学会総会・学術講演会で発表された演題「留萌地域の院外分娩の実態と救急隊への周産期研修」が、優秀演題を受賞されました。

演題内容としては、留萌管内の産科医療の現状や今後の課題を分析・考察した内容で、陣痛で動けなくなったり、移動中にお産になった場合など院外分娩を経験した救急隊の意見を元に講習会や実習を行うことが、留萌管内のような分娩施設が少ない地域での産科医療を支えている事になるのではないかと、という内容です。

野呂薫医師の発表は、留萌管内の産科医療の現状、病院と救急隊との関わり的重要性を知ってもらおう良いきっかけになったのではないのでしょうか。

地域医療の貢献者

曜日	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合内科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
消化器内科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
循環器内科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
呼吸器内科	-	-	-	-	●	-	-	-	●	-
神経精神科	-	-	-	-	-	-	●	●	-	-
小児科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
外科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
整形外科	●	-	-	-	●	-	●	-	●	-
産婦人科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
皮膚科	▲	▲	-	-	●	●	●	-	-	-
形成外科	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-
泌尿器科	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	▲	▲	●	-	-	-	-	-	-	-
眼科	●	-	●	-	●	-	●	-	●	-
脳神経外科	●	-	●	-	●	▲	●	-	●	-

受付・診療時間

診療（通常）	午前 8:45 ~ 12:30	午後 1:30 ~ 5:15
外来受付（通常）	午前 8:15 ~ 11:30	午後 1:30 ~ 3:00
再来機受付	午前 8:15 ~ 11:30	午後 1:00 ~ 3:00

「●」は診療があります
「▲」は診療/休診や受付時間が変わる日です
「-」は休診です

Schedule

POST SCRIPT

今号から、新しい広報委員会として発足致しました。皆様に有益な情報を的確に伝えられるような広報誌となるよう精進して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

広報部委員長
臨床工学科 酒井 俊介

放射線科 看護部 総務課
加藤 智之 新谷 裕香 安斎 裕希
薬剤部 看護部 医事課
大窪 孝典 祐川 直美 吉田 力也
臨床検査科 栄養科
高橋 篤史 千葉 真司



ホームページから
広報誌「いもる」を閲覧できます



いもるちゃん

留萌市立病院

るもいしりつびょういん

〒077-8511
北海道留萌市東雲町2丁目16番地1
電話: 0164-49-1011 (代表) / ファクス: 0164-43-0337
ホームページ: <http://rumoi-hp.jp>

広報誌作成委員会