

あかり

特集
インフルエンザ





当院 呼吸器科 非常勤
東京医科大学 呼吸器外科
甲状腺外科 講師 医局長
萩原 優 先生

? インフルエンザについて 教えてください

Q3

流行の時期って？

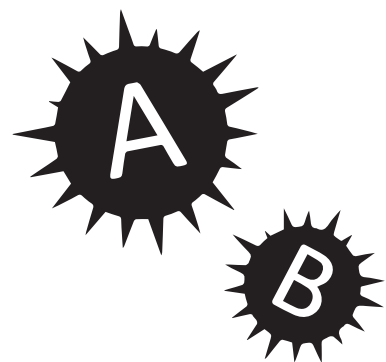
日本では主に冬季を中心に12月から3月ごろが流行のピークになりますが、その年によって異なります。



Q2

インフルエンザには種類があるの？

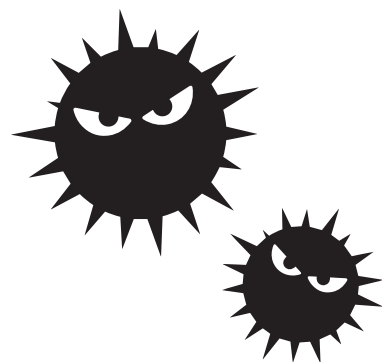
通常ヒトに感染するインフルエンザウィルスはA型、B型に分類されます。



Q1

インフルエンザとは？

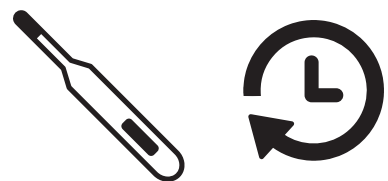
インフルエンザウィルスを病原体とする急性の呼吸器感染症のことです。



Q6

かぜとは違うの？

かぜは様々なウィルスによる上気道の感染症でインフルエンザと同様の咳やのどの痛みを中心とした症状が出現しますが、インフルエンザに比べ、症状の出現、増悪は比較的緩やかです。症状の出現の仕方は様々なので、インフルエンザとの判別が難しいこともあります。



Q5

どんな症状がでるの？

咳やのどの痛み38度を超える高い発熱、全身倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が、短時間に急激に出現することが特徴です。



Q4

どうやって感染するの？

咳やくしゃみによる飛沫を吸い込むことによる「飛沫感染」。感染した人が触れた直後のもの（ドアノブなど）を触れ、その手に付着したウィルスが目、鼻、口に触れることにより体内に入り感染する「接触感染」があります。



特集 インフルエンザ

これからの季節は特にご注意ください！



インフルエンザの予防方法

流行が始まったら



人の集まる場所から帰ったら流水での手洗いやアルコールでの手指消毒がウィルスを除去するのに有効です。また、抵抗力を低下させないため、栄養、睡眠を十分にとることが大切です。感染の可能性があります、咳が出る場合はマスクを使用するなどして咳エチケットを心がけることで、感染の拡大を少なくすることができます。

流行が始まる前



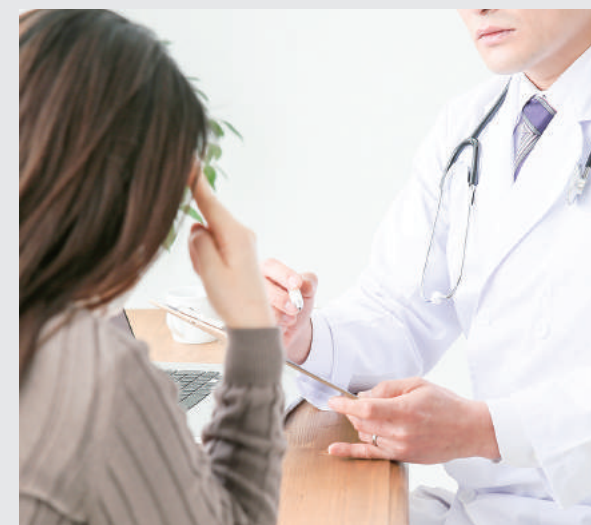
ワクチン接種が有効です。完全に感染、発症を防ぐことはできませんが、多くの人がインフルエンザワクチンを接種することで感染、発症する人を減らし、重症化する人を減らすことができます。インフルエンザワクチンは、その年に流行するインフルエンザウィルスを毎年予測し、予防接種のためのワクチンが作られます。

お薬について



インフルエンザウィルスが同定され、発症から48時間以内であれば、抗インフルエンザウィルス薬が有効です。内服薬や吸入薬、点滴のお薬があります。その他、熱やのどの痛み、咳などの諸症状を和らげるための薬を処方することもあります。

病院でできること



インフルエンザを疑う症状がみられる患者さんに対して検査を行い、ウィルスが証明されれば、抗インフルエンザウィルス薬を投与することができます。ただし、発症直後は、ウィルスの量が少なくウィルスを同定できないこともあります。

感染した家族の注意点



普段健康な方がインフルエンザにかかっている場合は、水分摂取や安静、周囲への感染の拡大を防ぐことを重視してください。

高齢者や糖尿病や心臓疾患、呼吸器疾患その他の重篤な併存疾患を有する患者さんの場合、右記の合併症の発症に注意してください。また、5歳以下の小児の場合、脳症の合併に注意するため、異常行動、異常言動、意識障害がないかなども観察する必要があります。

感染後の経過について



普段健康な方であれば、発症後数日で熱が下がります。少なくとも解熱後2日くらいは周囲との接触を控えることが望ましく約1週間以内で軽快することが多いです。

ただし、高齢者や併存疾患のある患者さん、抵抗力の弱い状態にある患者さんは、気管支炎、肺炎、胃腸炎などを合併、また2次感染に発展するリスクが健康な方より高いです。また、5歳以下の小児はインフルエンザ脳症にかかる危険性があります。

インフルエンザの 予防接種が始まります

予約期間

平成30年10月15日～
平成31年1月12日

接種期間

平成30年11月6日～
平成31年1月31日

予約方法

総合受付で予約を受け付けております。
※予約なしでの接種は出来ません
※15歳以上の方が対象です

お問い合わせ

公益財団法人 会田病院 医事課
TEL 0248-42-2121 (代表)

「大切なこと」



ご自身が感染、発症した場合、インフルエンザは感染力の強いウィルスであることを認識し、自身の病状改善のための努力とともに周囲への感染拡大を防ぐ努力も必要です。自身の体調が改善したからと言って、解熱後すぐに仕事や人との会合に出向くなどの行動を控え、少なくとも2日くらいは自宅で安静にしてください。仕事などへの支障を心配され、症状があっても職場へ赴いたり、解熱後すぐに出勤するなどの行為は、かえって職場内での感染を拡大し、業務への影響は大きくなります。職場やグループなどで感染拡大の予防に関する意識を高め、実行していくことが大切です。必要があれば病院での診断や診断書の作成も可能ですので、ご相談ください。

キッズツアー

8月8日(水)に小学生を対象とした第4回目となるキッズツアーを開催しました。
リハビリテーション科で片麻痺食事体験、看護師による注射器の使い方や包帯の巻き方、放射線技師によるレントゲン撮影の見学、薬剤師によるラムネを錠剤にみたてた調剤体験などを行いました。子供たちは積極的に質問し医療についてより興味を持っていただけたと感じました。



参加者の声

参加者より「とても面白かった。またツアーに参加したい」という言葉を頂きました。
また「通所リハビリテーションの利用者と一緒にミニゲームなどをするなどの体験も良いのではないかと保護者からのご意見もいただきましたので、今後の参考にしたいと思います。

60×2 の会定例講演会



8月22日(水)、当院講義室において60×2の会定例講演会が行われました。会田理事長による「健康寿命を延ばすためには」というテーマで、喫煙がもたらす健康影響やCOPDなどの講演を行いました。

60×2の会は、自己治癒力を高めるための活動を具体的にを行い、本来人間に備えられている健康寿命で長生きのできる社会環境を作ることを目的とする矢吹町のサークル団体です。

看護支援システム導入

当院では、平成27年度よりオーダーリングシステムを稼働しました。このシステムが軌道に乗ってきたことを受け、今年の7月1日から看護支援システムを導入しました。看護本来のケアや記録の充実のために今後もシステムの効率化へ向けて検討・改善を続けていきたいと思ひます。

ご寄附のお願い

当法人への活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。寄附金には、税法上の優遇措置が適用されます。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

【ホームページ】<http://aida-hp.or.jp/aboutus/donation/>



リハビリ訪問講座



8月29日(水)、社会福祉法人 恵愛福祉会 特別養護老人ホーム寿光園においてリハビリ訪問講座を行いました。当院から言語聴覚士2名が「おいしくご飯を食べるためには」「誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア」のテーマで講演を行いました。

リハビリ訪問講座は、より良い地域体制の構築を目的とし、あいだメディカルセミナーの一環として今年度から始まった事業で、当院の職員が直接訪問し、病院や施設の職員の方へ講演を行います。

詳しくはホームページをご覧ください。

【ホームページ】<http://aida-hp.or.jp/aboutus/seminar/>



時間外労働等改善助成金

当院では、厚生労働省の時間外労働等改善助成金の交付を受け、求人広告による人材の確保や社会保険労務士によるセミナー及び巡回指導等を通して職員の時間外労働の削減などの改善に取り組んでおります。

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

救急の日記念事業

9月27日(木)に矢吹町文化センターにて第25回『救急の日』記念事業を開催致しました。今回は、記念講演の講師として公益財団法人 健康・体力づくり事業財団理事長 下光 輝一先生をお招きし『運動と健康 ～貯筋運動の勧め～』を演題に運動と健康の密接な関係についてわかり易く講演下さいました。記念講演後、矢吹消防署救急隊と、当院の看護師による心肺蘇生法の実技を行い、来場者の方にも実際に行って頂き、心肺蘇生法の手順と大切さについて学ばれていました。



高校生1日看護体験



7月24日(火)、看護協会主催の「高校生看護1日体験」があり、看護師を目指す11名の高校生が参加しました。病棟で看護師の仕事を見学し、実際のケアを体験しました。また、他の医療従事者との連携も説明を受け見学をしました。



参加者の声

命に関わる大変さ、ケアやコミュニケーションの大切さがわかりました。他の職種と連携し看護を行っていることがわかりました。やりがいのある仕事だと思いました。看護職のイメージがただ大変というのではなく明確に持つ事ができ、進路に役立てられると思いました。一人一人の職員が誇りを持って仕事を行っているのがわかりました。

びょういん夏まつり



7月21日(土)に第3回目となる「会田病院 夏まつり」を開催しました。

縁日を模した屋台では、焼きそば・焼き鳥・かき氷等を来場者のみなさんにふるまいました。

ステージイベントはパフォーマーの悠雲さんによるジャグリング、さらに県南地域で活躍されているSHUN-R@N GIRLSのライブ、そして光南高校チアリーダー部には元気いっぱいのダンスを披露して頂きました。

例年以上に暑い日が続く中での開催となりましたが、とても良いイベントが開催できました。

矢吹町踊り流し

8月4日(土)、やぶき夏まつり踊り流しに参加しました。18回目となる今年は会場が中町ポケットパークに変



わり、踊り流しも沿道に近く、地域住民の方々の笑顔・あたたかい声を受けながら、職員一同気持ちよく汗をかき踊る事ができました。



当院の事務部は人事・経理課、医事課、情報管理課、経営企画課、総務課の部署で構成されており、私は総務課に勤務しています。

総務課の業務は庶務、労務、用度、施設管理、車両運行、秘書、事業推進と担当毎に分かれており、業務内容も診療で使用する材料の管理、職員健康や勤怠等の管理、行政等の届出関係、建物・設備・機械等の管理運営、院内外の環境整備、公用車管理・患者さんの送迎、医師の各種代行業務、各種イベントの運営など多岐にわたります。

総務課は直接医療に関わることはありませんが、患者さんやご家族へ安心・安全な環境を提供することや病院を維持するため、変化する社会情勢・医療情勢に対し、運営土台を更に強固なものにすること、そして「縁の下力持ち」として病院や職員を守る役割を担っています。

私たちは更なる病院環境づくりを目指し、患者さんが快適に過ごせる環境、利用しやすい環境など、1つ1つ、患者さんの視点に立ちながら、

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
【電話】0248-42-2121
【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



更なる病院環境づくりを目指して

総務課 課長補佐
一般事務 鈴木 博之

多角的な視点と思考で様々な改善に取り組んでいくことが重要であると捉えています。

患者さんやご家族からのご意見を大切にし、ニーズに応えると共に、更なる病院環境の向上と提供に繋げていきたいと考えております。

今後も地域の基幹病院として、地域の方々が安心して暮らせるよう、そしてより良い環境の提供と信頼される病院づくりの向上に陰ながら努めてまいりたいと思いますので、今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。



管理栄養士監修
健康レシピ

蓮根には、LPS(リポポリサッカライド)という免疫ビタミンと呼ばれるものが入っており、身体の自然免疫力を高め、病気やウイルスに負けない身体を作ってくれる作用があります。

また、しょうがの身体を温める作用で、寒冷的な季節にはおすすめの1品です。

材料(4人分) 1人当たり エネルギー189kcal 塩分1.7g

・蓮根 300g
・絹豆腐 1丁
・卵 Mサイズ 1個
・薄切りベーコン 2枚
・ねぎ 10cm
・しょうが 4g
・片栗粉 大さじ3
・塩 少々

A	
・だし汁 120ml	・酒 大さじ2
・みりん 大さじ2	・醤油 大さじ2
・水溶き片栗粉 適量	



調理時間20分 蓮根と豆腐の揚げ出し

- STEP 01** 蓮根は 1/3 粗キザミ、2/3 はすりおろし、軽く水気を取る。ねぎは薄く小口切り・しょうがは千切りにする。
- STEP 02** 豆腐はしっかり水切りをし、細かくつぶす。ベーコンは細切りにする。
- STEP 03** ①の蓮根と②の豆腐・ベーコンに、溶き卵・片栗粉・塩を加えしっかり混ぜる。
- STEP 04** ③を1口大にまとめ、180℃の油で揚げ、鍋に A を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- STEP 05** 器に盛り付け、④のタレをかけ、ねぎ・しょうがをトッピング。

1日5分、身体喜ぶ贅沢タイム

デスクワークやスマホの使用、読書や手芸などで長時間座って過ごしていると、筋肉や関節が固くなり、腰痛や肩こり、全身疲労感などの体の不調につながることがあります。特に原因となりやすい、肩甲骨-体幹-股関節の3ヶ所に効果的なストレッチを紹介します。仕事の合間や空いた時間にもできるストレッチですので、ぜひ試してみてください。ただし、強い腰痛や手足の痺れを伴う場合には、無理に行わないようにしてください。痛みのある場合には無理しないようにしましょう。



理学療法士

肩甲骨 - 体幹 - 股関節のストレッチ

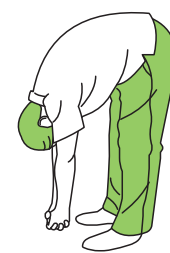


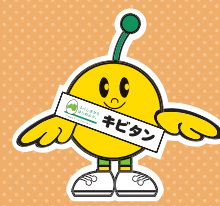
方法 1

背筋を伸ばしてまっすぐに立った姿勢から、腰に手を当てて体を反らせず。頭部、股関節、体幹を大きく後ろに曲げることを意識して行ってください。この時に膝は曲がらないように注意してください。

方法 2

両手を組んで腕をできるだけ伸ばしながら、体を前に曲げます。背中ばかりでなく、脚のつけ根から曲がるように意識しましょう。これを5回交互にゆっくり繰り返します。姿勢を意識して行うことで3つの部位が大きく動き、ほぐれていきます。





キビタン健康ネットをご存知ですか？

01 キビタン健康ネットとは？

- 複数の医療機関にまたがる患者さんの診療記録や検査結果を医療機関同士で共有し、診療に役立てる仕組みです。

02 キビタン健康ネットのメリットとは？

- 拠点病院での検査画像、検査結果、治療内容、服薬等について、かかりつけ診療所・病院・薬局でも説明を受ける事ができます。
- 拠点病院に入院された場合、退院後に通院する、かかりつけ診療所・病院へ入院中の検査データや内服内容などを情報提供することができます。
- かかりつけ薬局で、よりきめ細やかな服薬指導や副作用等の説明を受けることができます。



例えば・・・病院での入院後の経過をご自宅の近くのかかりつけ医で診てもらうことができます。

また、薬局の調剤情報を病院や診療所、他の薬局で確認できます。特に救急での受診時や災害時などに薬剤情報を確認できるので安心です。



03 キビタン健康ネットの特徴は？

- 暗号化されたインターネット回線で安全に医療情報を共有するシステムです。福島県で推進している仕組みです。
- 患者さんの同意のもと診療情報を共有します。
※患者さんが同意された医療機関のみ閲覧権が与えられるので、全ての医療機関で勝手に閲覧される訳ではありません。
- 同意を得た医療機関のみ閲覧することができ、患者さん本人が診療情報を見る事はできません。
- 患者さんは、費用負担なく無料で参加することができます。同意はいつでも撤回することができます。

04 キビタン健康ネットを利用するには？

- 参加申し込みが必要です。当院で申込可能ですので、職員へお問い合わせください。担当者より説明させていただきます。参加された方には、キビタン健康パスポートをお渡しします。
- 診療情報の共有同意が必要です。担当者より説明を受け診療情報共有同意書に署名してください。



キビタン健康ネットに関しましては当院、地域連携室までお問い合わせください。

地域連携室

TEL 0248-42-2176

キビタン健康ネット

<http://www.kibitan-k.net/>

第3回

連携医療機関探訪

医療法人 田中内科医院

こんにちは医療法人田中内科医院です。

当医院は昭和45年5月に現在地の石川駅前私の父が内科医院として入院施設を兼ね備えた形で開院、平成14年に外来のみの形で改築、現在に至っておりますが、この間決して平坦な道ではありませんでした。当時は入院の施設もあり24時間診療体制の中で無理がたたリ、ご多分にもれず父は病に倒れ闘病生活を強いられた10年間も経験、閉院も検討する時期もありました。この時期叔父の菊地臣一（前福島県立医科大学理事兼学長）の強力な助け、さらには父の医大時代の同期生をはじめとしたさまざまな応援のもと医院の存続が出来、平成11年より父の後を私が引き継ぐことが出来ました。

とは言っても個人の医院ですから限界があります。最近

では特に腎不全の患者さんの診療や生活指導、入院を必要とする患者さんに迅速に対応して頂き、当医院にとっては会田病院連携医療機関に加えていただけに大変感謝しております。言うまでもなく医療分野の今後は難題も山積みではありますが連携医療機関の連携の強化とお力をお借りし対応してまいりたいと考えて居ります。

まだまだ未熟な私ですが、叔父からいただいた言葉「共に歩みし後の証に」の精神を忘れることなく医療に邁進する覚悟です。今後共々指導・支援をこそよりお願い申し上げます。

田中泰洋先生



INFORMATION

診療科目	内科、呼吸器科、消化器科、胃腸科、循環器科						
所在地	〒963-7817 福島県石川郡石川町立ヶ岡50						
連絡先	TEL 0247-26-3333						
診療時間 休診日：水・日・祝	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●		●	●	●	
14:00~19:00	●	●		●	●	●	



