

# News Letter

## かぜについてのお話

内科 川村昌史



そろそろ冬本番。かぜの季節到来といったところででしょうか。ところで、かぜってどんな病気でしょうか。熱があったり、咳があったり、鼻水があったり、のどが痛かったり、声が腫れたりなど、かぜらしい症状といってもたくさんあります。じゃあなぜかぜになるかというところ、皆さんご存知でしょうか。実はかぜの原因は大多数はウイルスという病原体によって起こります。ウイルスは細菌よりもさらに小さく、普通の顕微鏡では見えません。かぜの中でちょっと特殊なものとしてインフルエンザがあります。

今回は普通のかぜについて考えてみましょう。皆さんかぜの治療というとどんなことを考え

ますか。のどがおかしい時にはうがいをしたり、ぞくぞくして寒気があるときには生姜湯を飲んだりして体を温めたり、熱が高いときには冷やしたり色々試されていると思います。病院にかかってもかぜ薬を出して貰う人もいると思います。かぜ薬ってなんでしょう。そもそもかぜに特效薬はありません。なぜかというところ、かぜを起すウイルスは幾つもあります。そのウイルス自体をやっつけるお薬は今のところありません。

ではウイルス自体をやっつけるお薬がない中で、私たちの体はどうやってかぜを治していくのでしょうか。実は自分たちの体の抵抗力でウイルスを退治することによって治っていったのです。じゃあかぜ薬は何のために出されるのでしょうか。



自分の体の抵抗力を維持するために栄養状態を悪くしないなど、体調を整えてあげる必要

があります。かぜの色々な症状(特に熱や咳、のどの痛みなど)

があるとしんどくてご飯も食べたくなくなってきたりですね。そんな色々な症状を和らげてあげることによって体力を温存し、できればご飯もしっかり食べて栄養状態が悪くならないようにして貰うためにかぜ薬は出されます。なのでかぜ薬という決まったお薬があるわけではないのです。熱が高い人には熱さましを、咳がひどい人には咳止めを、のどの痛みがひどい人には痛み止めをといた形でお薬は出されます。色々な症状がいつにいつに出た人には総合感冒薬が出されることもあります。またかぜの症状に効く漢方薬もありますのでそういったものが出されることもあるかもしれません。

ちなみにウイルスには抗生物質は効きませんので、抗生物質を飲んでも副作用がでる可能性はあるだけで、かぜへの効き目は期待できません。それどころか薬の効きにくい耐性菌を作ってしまう危険性がありますので安易に抗生物質を処方してもらうのは止めた方がいいでしょう。

さて、これまでのお話で分かって頂けたと思いますが、かぜの特効薬は世の中にはなくて、自分の体がウイルスを退治してくれるおかげでかぜは治るので、から、薬を貰ったからといってすぐに治るわけではないのです。なので、もし薬を貰った次の日に熱が続いたりとかぜの症状があっても、どんどん悪くなっていなければ少し様子を見てはどうでしょう。普通のかぜならだんだん良くなってくると思いますが。

ただ気を付けることとしては「かぜは万病の元」と昔から言われるように、こじらして肺炎になることもあれば、最初にかぜ？と思っても実は違う病気ということもありますので、日を追うごとに体調が悪くなるようであれば再度医療機関を受診することをお勧めします。



最後にかぜの予防には、なるべく人ごみに行かない、人ごみに行く時はできればマスクをし

ていく、外出先から帰ったら手を洗うといったことが大切です。寒さも厳しくなってきました。できればかぜなどひかず、この冬を乗り切りましょう。

### やさしい食生活

栄養科

#### 『季節の行事食』



年末になると、夜通し母が台所でおせち料理を作ってくれていたのを思い出します。石臼と杵で祖父母や父母がついたつきたてのお餅を頬張るのも楽しかったです。時代に合わせて合理化がすすみ、いまではそんな風景を見る機会は少なくなりました。日本の文化として行事には一般的に冠婚葬祭や子供の成長や長寿を祝う行事と、四季の移り変わりに伴った年中行事があります。

季節の行事にはお正月、七草

の日、節分、桃の節句、端午の節句、クリスマス、お誕生日などがありません。それぞれの行事には「行事食」が供されます。

年末年始には大晦日は長寿を願う年越しそばを、元旦には雑煮やおせち料理を食べる。地域や家庭ごとに作り方や材料、味付けなど風習に違いはありますがそれもまた楽しいものです。行事食は地域や文化との関係が深く、家族の結びつきにも関わると言われます。

ファーストフードやコンビニエンスストアの普及・偏食や外食の増加など食生活が変化するなか、行事食を取り入れると日々の生活にメリハリができます。食事を楽しむ・見直すことにつながります。

味と景色が楽しい思い出となり、「また、みんなが集まって食べようよ。」そう思えるきっかけになる時間を過ごし、生活文化の伝統を伝えていきたいものです。



### 芋もち雑煮

今回のレシピは、食べ物を噛む力が弱っている人、食べるとむせやすく飲み込むことが困難な方にも行事食を楽しんでいたできるように工夫をした料理を紹介いたします。

#### ★材料（1人分）

- じゃがいも・・・20g
- 片栗粉・・・20g
- 大根・人参・・・各輪切り1枚
- 三つ葉・・・3本
- 鶏ひき肉・・・30g
- A 片栗粉・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- だし・・・150CC
- 塩・・・小さじ1/5
- 淡口醤油、酒・・・各小さじ1

#### ★作り方

①じゃがいもは茹でてつぶす。ボールにじゃがいも、片栗粉、水少量を入れる。耳たぶ程度に軟らかくなるまでこねる。

②もちのように四角に形を作る。沸騰したお湯で茹でて、浮き上がったら取り出す。

③大根と人参、三つ葉は軟らかく茹でる。

④Aを混ぜ合わせて団子に丸める。

⑤だしを煮立て、④のとり団子を入れて煮る。塩、醤油、酒で調味する。

②の芋もち、③の大根と人参を入れる。

⑥お椀に盛り付けて三つ葉を飾る。

＊芋もちにする芋は、里芋、長芋、さつま芋でもできます。

野菜は飾り切りをすると彩りがきれいになります。



## クリスマスコンサート

CC委員会



十二月十四日、今年も院内クリスマスコンサートを開催しました。

毎年楽しい演奏をしてくれる中村交響楽団のみなさんに加え、今年は、研修医の楊川先生の弾き語りや、ちびっこ達のハンドベルの演奏もありました。幡多看護専門学校 학생さんもボランティアで、会場準備から司会進行、患者さんの送迎、そして今年にはサンタやトナカイの扮装でクリスマスのムードを盛り上げてくれました。一日限定のクリスマスコンサート会場は、色とりどりのイルミネーションやクリスマスツリー、リース、モールに囲まれて普段とは違って華やかな明るさがありました。入院中の患者さん、お見舞い

に来ていた方、職員、その家族などたくさんの方が集まり、スタッフも合わせると百人余りが楽しいひと時を過ごしました。

「もろびとこぞりて」から始まって、「ジングルベル」まで全十四曲、そして、会場からのアンコールに応じて「アーメイジンググレイズ」が演奏されました。会場のみなさんが手をたたいたり、体でリズムをとったり、口ずさんだりしている姿がいたるところに見られました。

準備を手伝ってくれたスタッフ、コンサートを聴きにきた観客の人、演奏している人、すべての人が一つになり、華やかに飾られたコンサート会場に笑顔がたくさん加わった素敵なクリスマスコンサートになりました。



昨年のクリスマスコンサートの時、医療を取り巻く状況が厳しい中で、来年も変わらずクリスマスコンサートが開催できることを願っていましたが、今年も色々な人の力を借りて開催することができました。どんな厳しい状況でもみんなが力を合わせて笑顔になれる時間はとても大切だと改めて教えてくれたそんな一日でした。

## 年末年始の外来診療

について

十二月二十九日～一月三日は救急外来にて救急患者さんの診療を行います。

一月四日以降は通常通り診療を行います。よろしくお願ひします。



## 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

## 私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

## 医療相談室のご案内

医療相談室



医療相談室では通院、入院中の患者さんやご家族の皆さんの様々な心配事や困っている事などについて、問題解決のお手伝いをさせていただきます。

スタッフは2名で、社会福祉士の資格をもって福祉全般に関する相談に対応しています。私たちのような社会福祉従事者をソーシャルワーカーといい、病院で相談業務に携わるソーシャルワーカーを「医療ソーシャルワーカー」(MSWと略される)ことがあります。といます。相談内容としては介護保険や障害者制度など福祉に関わる相談、医療費にかかわる相談などを受けております。相談業務では、病院内の医師、

看護師、事務など他職種と連携して問題解決を進めていくことが欠かせず、地域の医療機関や市役所、地域包括支援センターなど関係機関とも連絡調整が必要となる場面が多くあります。日頃から院内外の研修会などに参加し、職種間のネットワークを広げられるよう取り組んでいます。

医療相談室は2階初診受付窓口から左側廊下を入っていく場所があり、少しわかりづらいのですが、いつでもお気軽に声をかけてください。相談員が病棟へ出ていて不在のこともありませんが、その際は初診受付で声をかけて頂ければ連絡が入るようになります。

相談は無料で予約もいりません。電話でのご相談もお受けしています。皆さんからの相談には守秘義務を守って対応いたしますので安心なさっておいでください。



## 11月の統計

|            |         |
|------------|---------|
| 外来患者数      | 11,474人 |
| 新外来患者数     | 1,441人  |
| 紹介患者数      | 407人    |
| 新入院患者数     | 534人    |
| 退院患者数      | 523人    |
| 平均在院日数     | 13.2日   |
| 救急車・時間外患者数 | 1,174人  |
| 手術件数       | 183件    |

## 幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。