

News Letter

インフルエンザの話 (ワクチンと予防について)

内科医長 川村 昌史



そろそろインフルエンザの流行る季節になってきました。高知県内でも一部の地域でインフルエンザA型が見つかってきています。

インフルエンザにはヒトに関してはA型とB型の流行が報告されています。2009年には新型インフルエンザ(H1N1 2009 pdm)の記憶が新しいと思います。幸い日本国内では死亡率もさほど高くなく経過しました。

その後の季節では新型インフルエンザに主役が取って代わられるものと予測されていましたが、そうではなくA型香港が主役を担っているのが現状です。すでに今年の流行期が終わりつつある南半球でも同じ様な状況のようです。

この他にはH5N1型のいわゆる鳥形インフルエンザ(死亡率も50%程度あります)の報告も全世界の一部では継続的な報告があるのが現状です。2009年の新型インフルエンザの流行がありました。さらに新しい毒性の強いインフルエンザウイルスが出てくる危険性はまだ残っています。最近も米国で豚関連の新しいインフルエンザの小流行の報告もありました。

さて話はこれから始まるインフルエンザシーズンの話になります。シーズン前にお勧めできることとしてはワクチンの接種があります。ワクチンを接種したからといって100%インフルエンザになる事を予防できるわけではありませんが、ある程度は予防でき、かかった時も軽く済むという効果がありますのでぜひ接種することをお勧めします。

呼吸器系のご病気ををお持ちの方や、糖尿病をお持ちの方、免疫を押さえる様な治療を行っている方(ステロイドホルモンや免疫抑制剤による治療を受けている方、悪性腫瘍に対しての

治療を受けている方など)は特にワクチンを接種する事をお勧めします。時期的には丁度11月くらいから12月にかけてがよい時期になります。

シーズンに入ってからでは予防が大切になります。インフルエンザは主に飛沫感染といって患者さんがくしゃみや咳をした時に口もしくは鼻からでてくるインフルエンザウイルスを含んだ飛沫を吸い込むことによって、みなさんの主にごの粘膜にインフルエンザウイルスが接触する事によって感染します。マスクをすることで、この経路を通じての感染は予防できますので、たくさんの方が集まる場所に行く際にはマスクをすることをお勧めします。

また外出から帰宅された際の方がいについても日本での報告ではある程度の効果があると考えられていますので、うがいができる環境があれば行なって良いと思います。また体力も大切ですので、良い栄養状態を保ち、疲れを溜めないように体調管理



にも気を配って下さい。

これから始まるインフルエンザシーズン、ワクチンを接種し、体調を上手に管理しながら、実行可能な予防策を行ない乗り切りましょう。



＊10月より公費負担によるインフルエンザワクチン接種が開始されていますが、当院では原則として外来でのインフルエンザワクチン接種は実施しておりません。

例外的に高度免疫抑制状態の患者さんなど、医師が必要だと判断した場合には、医師から患者さんへ接種希望の確認後、ワクチン接種する場合があります。小児患者さん、妊婦さんは小児科・産婦人科でご相談下さい。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



a p r o f e s s i o n 専門職

このコーナーでは院内で働くスタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

今月は、今年の9月、10月に新しく赴任して来られた内科の先生を紹介いたします。

医局 内科

浦田 絃子 先生



Q1現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

A1身体と心のつながりに興味があり医学の道を選びました。

Q2業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A2患者様の笑顔やありがとうの言葉

Q3趣味・特技

A3美味しいものを食べると元気がでます。

Q4あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A4相手は自分の鏡

Q5今後の抱負など、広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A5まだまだ未熟者ですが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

医局 内科

安井 渉 先生



Q1現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

A1患者さんの声に耳を傾け、少しでもお役に立てればと思うので。

Q2業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A230代で肺癌によってお亡くなりになった患者さんの最後

Q3趣味・特技

A3買い物、子どもの成長を見守ること。

Q4あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A4ゼロからの再出発

Q5今後の抱負など、広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A5私事ですが、こちらに赴任する前にしばらく入院していました。まだ完全には回復しておらず、ご迷惑をおかけすることもあります。よろしくお願いします。

よく噛んで食べる

栄養科

朝晩と寒さを感じるようになり、食卓にも温かい料理を並べる季節になってきました。

季節の変わり目ほど、朝の始まり、朝食にはバランスの良い食事内容に気を配ります。根菜類・きのこ類たっぷり汁物やスープと身体を温めるご飯や蛋白質の多い魚や卵の料理。ビタミン・ミネラル源として旬の果物も添えたいですね。



さて、みなさんは食事を摂るとき「よく噛むこと」や「食べる順番」を意識されていますか？忙しい日常の中では朝食や昼食は食事にかかる時間が短くなりがちです。

では、「よく噛んで食べる」とことはどんないいことがあるのでしょうか？

足感」や「腹持ちの良さ」が得られ、食べ過ぎを防ぎます。また、よく噛むことで唾液の分泌量が増え消化を助けてくれます。唾液には口の中の細菌増殖を防ぐ働きもあり口臭・虫歯予防にもなります。

特に、血糖値や中性脂肪・コレステロールが高めの方などは野菜の料理から食べ始めて下さい。食事の始めによく噛んで食べるメリットが得られるだけでなく、食物繊維が豊富な野菜類から食べることで後から食べる脂質や糖質の吸収がゆっくりになります。

食べ方だけで血糖値や脂質の急激な上昇を防ぐことにつながります。「早食い」傾向の方は食べる環境にも配慮しましょう。1人で黙々と食べると食事も短時間になりがちです。家族や友人と一緒にゆっくりと食べましょう。お仕事で忙しい方はデスクやパソコンの前で済ましていませんか？パソコンやテレビの画面、本を見ながらなど「ながら食い」は食事や噛むことに集中できず、早食いになり消化吸収にも影響します。



秋の簡単ばかばかスープ

＊材料

・チンゲン菜	：	1把
・えのき	：	1株
・ミョウガ	：	1つ
・生姜	：	5g
・長ねぎ	：	10g
・鶏がらスープ	：	400cc

＊作り方

①えのきは5cm程の長さに切る。ミョウガは縦に細切り、長ねぎは斜め切りに。生姜は薄切りにした後、細切りにします。

②チンゲン菜は根元を落して、3〜4cm幅に切る。

③スープをひと煮立ちさせ、①を入れて再度ひと煮立ち。②を入れて2〜3分煮れば出来上がり。

※野菜は繊維を残すように切ると噛む回数がアップ！

※香味野菜を入れることで塩分が少なめでも美味しく召し上がれます。

※里芋やささみなど、糖質や蛋白質の物を加えるとおかずとしてのボリュームが出ます。

クリスマスコンサート

今年も中村交響楽団の方をはじめ、幡多看護専門学校の学生さん、他スタッフの協力のもと院内クリスマスコンサートを開催します。ぜひ奮ってお越しください。

★日時：平成24年12月14日（金）
午後7時より

★場所：幡多けんみん病院2階
放射線科受付前ロビー

★演奏：中村交響楽団

★入場料：無料



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

第11回 幡多ふれあい医療公開講座

日時：平成24年12月9日（日）

13時開場、13時30分開始

場所：四万十市立中央公民館

大ホール

(四万十市右山五月町)

内容：

「食物アレルギーのお子様とのお子様との適切な関わり方」

高知大学医学部

小児思春期医学教室

助教 大石 拓

「子どもの感染症

―予防と上手な対処法―」

幡多けんみん病院小児科

新生児部長 前田 明彦



参加費：無料、どなたでも参加できます。

★お子様をお預かりする部屋を用意していただきますので、お気軽にご利用下さい。

主催：幡多けんみん病院

後援：四万十市・土佐清水市・

宿毛市・黒潮町・三原村・

幡多福祉保健所・幡多医師会



問い合わせ先：

＊幡多けんみん病院

(経営企画課)

(TEL) 0880-66-2222

＊各市町村担当部署

10月の統計

外来患者数	11,669人
新外来患者数	1,706人
新入院患者数	543人
退院患者数	565人
平均在院日数	13.2日
救急車・時間外患者数	1,077人
手術件数	170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。