

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第 19 号 ◆ 平成21年 10月 1日



新型インフルエンザの大流行に備えましょう

『かからない、ひろげない』

新型インフルエンザの勢いが止まりません。今後10月をピークに流行が広がる危険性が高まっています。季節性のインフルエンザが流行する時期とも重なり区別もできない事から感染の拡大が予想されます。『かからない努力』と、『かかってても他の人にうつさない』細心の注意が必要です。

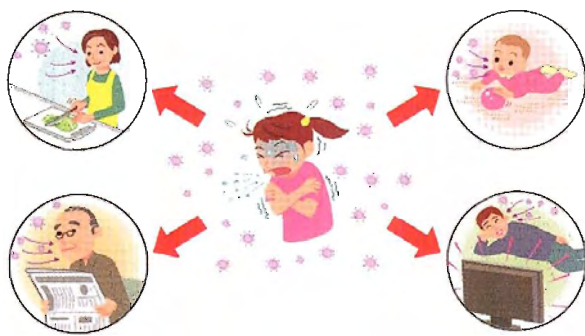
① 新型インフルエンザの特徴

通常のインフルエンザとの違いは大部分の人が免疫を持っていないので、爆発的に感染が広がりやすいという事です。

症状は、典型的なものでは急激で高度の発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が現れ、咳、のどの痛み、鼻汁、くしゃみなどの呼吸器症状が現れます。一割程度に下痢、嘔吐などの消化器症状もみられます。

一般的には5日間程度で回復しますが、インフルエンザの合併症として急性呼吸不全、脳炎・脳症が最近注目されています。これを発症するとけいれん

や意識障害がみられ、死亡したり後遺症を残したりといったこともあります。多くの患者さんが軽症のまま回復していますが、基礎疾患のある方や妊婦や乳幼児は重症



「JA長野県インフルエンザ対策ハンドブック」より

化する恐れがあり、死亡に至っているケースも報告されています。潜伏期間は1日～7日間、有症状期間は3日～7日程度です。

② 診断

通常のインフルエンザと新型インフルエンザの症状は類似しており見分けることは困難ですが、感染者との接触歴、地域の流行状況が参考になります。症状等から新型インフルエンザに感染していると疑われる場合は、PCR(遺伝子検査)等を行うことにより、確定診断をすることができますが、現在は集団発生が疑われる場合に行われています。

③ 感染経路

主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。飛沫感染…感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。

接触感染…感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着しますが、その付着したウイルスに

次ページにつづく

第8回 三才山病院祭開催中止のお知らせ

10月10日(土)に開催を予定しておりました第8回病院祭・駅伝大会について、新型インフルエンザの感染拡大が県内においても続いているため、感染拡大防止措置として、やむなく中止することいたしました。ご協力をお願いした皆さまはもとより、楽しみにされていた地域

の皆さま、関係各位には大変ご迷惑をおかけいたしますが、三才山病院には人工呼吸器を装着された方や基礎疾患を持つ高齢者の方が数多く入院されており、院内を一般開放する病院祭の開催は避けるべきであると判断させていただきました。このような状況をご理解いただき、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

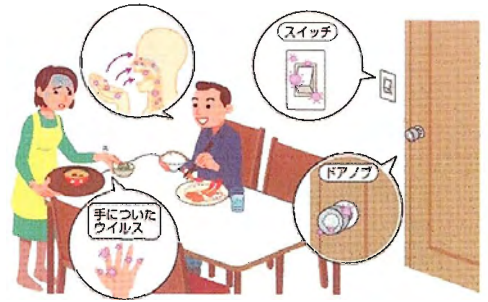
病院理念

鹿教湯病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が白

三才山病院

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



「JA長野県インフルエンザ対策ハンドブック」より

健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜、結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染する場合があります。

④ かからないために、かかっても重くならないために

発生地帯などに関する情報に耳を傾けましょう。

可能な限り人混みを避けましょう。手洗い、不織布製のマスクは完全ではありませんが、予防に一定の効果があります。うがい、必ずしも感染を予防できませんが、のどを清浄に保つ効果があります。

適切な栄養と睡眠をとって一般的な体力を維持することが重要です。

⑤ ひろがらせないために

かかったかなと思ったら、まず

手洗いを心がけ、咳エチケットのためにマスクをつけて、できるだけ他の人とは会わないようにして、周囲にうつしてしまわないように心がけましょう。

大事な家族を守るためには、しばらくは(症状が消失して発症後7日が経過するまで)できるだけ距離をおくように心がけましょう。

もし通常の季節性インフルエンザに近い性質を持っていた場合、発熱の1日前くらいから他の人にうつしてしまう可能性がありますので、この時点ですでに家族には感染しているかもしれない。この場合には、特に基礎疾患を持った者が家族にいる場合には、その後その方が発症しないかを注意深く見守ることをお勧めします。

⑥ かかった際に、医療機関を受診する場合

地域に流行を拡大させないためにも、咳エチケットのためのマスクをかけた上で、できるだけ他の人に接触しないようにして受診されることをお勧めします。まずは電話などで相談した上で、医療機関を受診するようにしましょう。連絡せずに医療機関を受診し、待合室で診察を待っていることがないようにしましょう。

医療安全対策室

中村 智子

インフルエンザ様症状で受診される際のお願い

発熱等のインフルエンザ様症状を呈している患者さんの診断・治療を「インフルエンザ外来」と称して通常の外来診療とは分けて診療を行います。

急な発熱と咳、のどの痛みなどの症状が出て受診を希望される際は以下の点に留意頂き、他の患者さんや入院患者さんなどの病院内への感染防止にご協力をお願いします。

必ず電話で受診時間・駐車場所・診察場所などを確認してから来院して下さい。

受診手順

その一 まず電話をかけて下さい

鹿教湯病院 0268・44・2111

三才山病院 0268・44・2321

その二 電話交換が出来ますので、「インフルエンザ外来にかけたい」と伝えて下さい。

その三 外来へつながり、職員が受診方法などをお伝えしますので、それに従って下さい。

その四 受診時は必ずマスクを着用して下さい。

※曜日や時間によって受付場所・診察場所が変わります。

※かかりつけの利用者さん・予約当日の利用者さんであつても同様にお願ひします。

*連絡せずに受診し、待合室で診察を待っていることがないようにご協力をお願いします。

毒キノコによる食中毒に注意しましょう



毒キノコによる中毒の症状は様々です。摂取すると嘔吐、腹痛、下痢、けいれん、昏睡などの症状を生じ、最悪の場合、死に至ることもあります。キノコによる食中毒が疑われる状

態になった場合には、食べたものを吐かせ、直ちに医師の診察を受けましょう。適切な治療がしやすいため、食べたキノコの残りがあれば持っていった方が良いでしょう。

毒キノコ食中毒予防のポイント

- 食べられるキノコだけを食べましょう
- 少しでも不安があるときは思い切って捨てましょう
- 安易な「おすそわけ」はやめましょう

以下の話は何の根拠も無い迷信です

- 縦に裂けるキノコは大丈夫→ほとんどの毒キノコは柄が縦に裂けます
- 地味な色のキノコは大丈夫→多くの毒キノコは地味な色をしています
- 塩漬にすれば大丈夫→塩漬でも毒は消えません

毒キノコかどうかの確認は最寄の保健所に問い合わせましょう。 鹿教湯病院 栄養科 下村典子

シリーズ
**薬に関する
 豆知識**
 その④

安全に薬をのむための注意



安全に薬をのむために、薬をのんでいる間に気をつける食べ物のことや、薬をのみ忘れた場合の対応方法についてお話しします。

①薬をのんでいる間に 気をつける食べ物について

薬と食品の相互作用(食べ合わせ)について、最近よくグレープフルーツと薬について聞かれる事が多いので少し詳しく説明します。

グレープフルーツは亜熱帯を原産とする柑橘類であり、グレープフルーツの果肉に含まれる物質は、いくつかの医薬品と相互作用(干渉し、意図しない効果を生み出すこと)が有ります。これは、対象となる一部の薬を分解する所(代謝酵素)を邪魔することで薬の効き目が強く出てしまいます。

この対象となる薬には、一部の降圧剤・不整脈薬・睡眠剤などが



有り、注意が必要な薬の詳細は、薬をもらう時のおくすり説明書の記載や、薬をもらう窓口での説明で確認してみましよう。

「なるほど、一緒に食べないで、薬と違う時間に食べればいいのかな?」と考える方もいらっしゃると思いますが、ある実験ではグレープフルーツジュース(果実1・五分)をのむと、胃腸での滞留時間の関係で、服用後2時間・服用前10時間は気をつけた方が良いとの報告も有ります。無論、グレープフ

ルーツを丸々1個食べる方は少ないので、どのような薬をどのくらいの期間服用していて、どのように注意すべきなのか薬剤師や医師に相談してみましよう。

また、同じ柑橘類に属するオレンジ・みかん・夏みかん・レモンは大丈夫ですが、スイーティーや、我々長野県民には馴染みが薄い晚白柚(ばんぺいゆ)や文旦(ぶんたん)は、影響する度合いは異なりますが、同じように気をつける必要が有ります。

食品が薬物療法に大きく影響を与えることはそんなに数多く有りませんが、この他に昔からよく聞く、ワルファリン(血栓症薬)と納豆、ある種の抗菌薬と牛乳など有りますので、こちらもおくすり説明書の注意事項や薬をもらう窓口での説明で確認してください。

②薬をのみ忘れた場合の 対応方法について

処方された薬は、服用方法通りにのんでいたことが基本ですが、食事が不規則な場合やのみ忘れた場合の対処方法など薬によって異なる点がありますので、薬剤師に窓口で気軽に御相談下さい。

ここでは、一般的なのみ忘れ時の対応方法を紹介します。
 一日2回服用の場合、ある程度持続性の有る薬をのみ忘れた場合

合は、気がついた時にのんでも良いのですが次の服用まで5〜6時間あけるようにしましよう。決して2回分を一度に服用しないで下さい。

一日3回服用の場合、次の薬をのむまで少なくとも4時間位あける必要があります。次の服用時刻が近い場合は、1回抜かして、次回から忘れないように服用して下さい。

また、のんだかどうか忘れてしまったということも意外とあるものです。その際は、服用しないで、次回から、残った薬の数やのんだ包装をとっておくなどのんだことが確認できるように工夫しましよう。



三才山病院

薬剤部 小宮山 親こみやま ちかし



訪問看護ステーション信州うえだやまびこは、平成10年に開所しました。
 JAと協同で、地域の皆様が安心して安全に生活できますよう、スタッフ一同あたたかいサービスが提供できるよう努力しています。

訪問地区は、上田市川西地区・別所・室賀・青木村です。田んぼの中を走る別所線を見るたび、同じように頑張つて走らなければと、力を分けてもらっています。

シリーズ
鹿教湯三才山ハセンター職場紹介

しょくば
職場ハイ見
はいけん

訪問看護ステーション
信州うえだ やまびこ
上田市中野 87

スタッフの紹介
(下段右から)

所長 金子 澄江
 歌が好きで、山登りもしています。今年は何阿山(あずまやさん)へ登りました。
 訪問11年、看護師として32年。アーイったい何ぞ？

中村 美幸
 訪問2年目の、お花を愛する癒し系の優しいお姉さん(?)看護師です。

佐々木 厚子
 浪花育ちの訪問3ヶ月の新人です。新人といつても...知識経験豊富な看護師です。

(上段右から)

青木 好美
 小・中・高3人の男の子のお母さん。毎日4時起きし愛情弁当を作り、公私共に大変ですが、中堅の看護師です。

久 千夏
 名前を聞くと芸能人のようです。当ステーションで一番若くきれいな双子のママ看護師です。

坂口 理恵
 孫3人の若いおばあさん。とてもさわやかなベテラン看護師です。趣味も多く、敬老会ではコカリナ演奏しています。

お詫び 8月号職場ハイ見「やまなみ」で清水(看護師)となっていました。萩原(看護師)でした。訂正してお詫びいたします。

おしらせ

鹿教湯病院

● 新型MRI稼動開始について

更新工事のため一時停止となっていましたMRI検査が10月1日より新型MRIとなり稼動開始いたします。長らくご迷惑をおかけしました。なお、新型MRIでは磁場強度が0.5T(テスラ)から1.5Tに変更のため、高速撮影による撮影時間の短縮、撮影アプリケーションの増加、コイルチャンネル数の増加などにより旧MRIより各段に高精細な画像が得られます。



鹿教湯病院

● 呼吸教室を開催します(全8回)

第6回 呼吸教室

●日 時 平成21年10月6日(火)午後1時30分～2時30分 ●場 所 鹿教湯病院1階 南会議室
 ●テーマ 在宅サービスについて/講師 訪問看護師、訪問リハスタッフ

第7回 呼吸教室

●日 時 平成21年11月10日(火)午後1時30分～2時30分 ●場 所 鹿教湯病院1階 南会議室
 ●テーマ 呼吸器疾患と心理/講師 臨床心理士
 参加は無料、予約等は不要です。

お問合せ ☎0268-44-2111(代) 呼吸教室担当/勝山、山本

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229