



お元気ですか

第56号

* 医師の紹介 *



呼吸器内科 月曜日 内科外来担当

原 宗 央 はら むねちか 医師 (長野県 出身)

はじめまして。順天堂大学 静岡病院 呼吸器内科の原です。

今年の4月から、毎週月曜日に外来を中心に診療を行わせて頂いています。

咳・痰などの症状でお困りの事がありましたら、気軽にご相談下さい。

音楽が趣味で、ギターやピアノを演奏します。音楽がお好きな方も、気軽に声をかけて下さい。

どうぞ よろしく願いいたします。



呼吸器内科とは？

気管支・肺・胸膜・呼吸の病気や異常に関して専門的な診療を提供する診療科です。

「せき」がなかなか良くならない、「せき」をするとゼーゼーする、歩いたり坂道で息がきれる、胸が痛い、「たん」に血が混じる、「いびき」がひどい、検診などのレントゲンで影があると言われた、などの症状がある方は、呼吸器・肺・気管支・胸膜に異常があるかもしれません。思いあたる方は、呼吸器内科の診察をお勧めします。

病院・診療所カンファランス(会議)

当院では、院内で開催する各種カンファランス(医局カンファランス、リハビリカンファランス等があります)以外に地域の医院や診療所の先生方をお招きして、数か月に1度、病院・診療所カンファランスを開催しています。カンファランスの内容ですが、日頃よりご紹介を頂いている患者さんのご様子をレントゲンフィルム等を用いながら、経過をご報告すると共に、ご紹介頂いた先生からのご質問にお答えする場となっています。

最近では研修医も参加をし、活発な意見交換が行われ、患者さんについての情報共有が深まると共に、会を重ねる毎に病院・医院、診療所との連携も構築されてきました。

今後も病院・診療所カンファランスを継続することで、地域の皆様にお役に立ちたいと思います。



インフルエンザワクチン



高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいですが、インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には町からの公費一部負担もあります。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、早めに接種しましょう。なお、13歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

賀茂医師会接種標準価格に沿った価格です。

一般	1回法	4000円
小学生以下	1回目	3000円
小学生以下	2回目	2000円



インフルエンザかな？と思ったら早めに受診を

普通の風邪とは違うインフルエンザ。突然の高熱と全身症状（倦怠感や筋肉痛など）を特徴とします。治療薬はかかってから48時間以内に服用すると効果的です。症状が出たら早めに受診しましょう。

手洗い！簡単にすませていますか？

手洗いの重要性！

手洗いは、感染を防ぐ上で非常に重要であることは、世界的にも常識になっています。かぜの予防といって真っ先にあがるのも手洗いです。インフルエンザウィルスはかぜのウィルスより感染が強いため、咳やくしゃみで飛び散ったウィルスを直接吸い込んで感染（飛沫感染）することが多いようですが、飛び散ったウィルスが手指や物、周囲環境の表面から手を介しての感染（接触感染）も少なくありません。

インフルエンザの流行時期には、たくさんの方が触れる、ドアノブや電話の受話器、テーブルなどには多くのウィルスが付いている可能性が高い、また、そのウィルスは付着してから2時間あるいはそれ以上の時間、感染性をもっていることが知られています。

手洗いは、ふたつの観点から、インフルエンザなどの感染防止に重要です。

- 自分が感染していない場合、手洗いのよって手指を介する接触防止を防ぐことができます。
- 自分が感染している場合、ウィルスのついた手指から周囲環境への汚染を抑えて、接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。

手洗いの方法

石鹸で泡立てながら、15秒から20秒洗いましょう。洗ったあとに手をしっかり乾かすことも大切です。



当院の取り組み(手洗い)

病院は様々な病気の方が治療のために来院されます。病院の職員がウィルスの仲介役にならない様に、手洗いについての教育や研究が行われています。看護師だけでなく他の職員についても、しっかり手洗いができているか？抜き打ちで調査も行っています。

手洗い指導

専用ローションを手についた汚れに見立てて、手を洗った後に特殊ライトの中で見ると、適切な手洗いが実施できているか確認できます。



寒天培養検査

仕事中に、手の細菌検査を行い菌がどれだけいるのか調べて、検査結果を本人に説明します。手のどの辺に菌がいたのかも分かります。



ご来院される前と、お帰りの際には、しっかりと手洗いをして頂きたいと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



第1回 癌について、一般の方に知っておいてほしいこと。

1) 癌とは

ひとことで言うと、悪性の腫瘍のことです。

わたしたちの体は無数の細胞でできていますが、それぞれに寿命があります。遺伝子に設計図などがすべて書き込まれていて、体の全体にとって都合のいい時期に細胞が分裂して数が増え、古い細胞は死んでいき、生まれる数と死んでいく数が等しいために、わたしたち(成人)の体はだいたい一定の姿や形を保っています。

遺伝子に書かれた設計図の一部が狂って、わたしたちの体の全体にとって不釣り合いな細胞増殖が起こるとしこりになり、腫瘍といいます。皮膚にできるイボや胃腸などにできるポリープもこの類です。ただし、腫瘍自体がみな悪いものではなく、皮膚のイボなどのできものの多くは良性で、できもの自体はかなり大きくなることはあっても、わたしたちの体の全体に対して害をなすことはありません。

しかし、腫瘍化した細胞の中には、遺伝子の一部に大きな変化が起こって、ただ増殖するだけでなく、周囲へ浸潤していったり、血液やリンパの流れによって移動して、離れた部位や臓器にも腫瘍をつくることがあります。これが転移というものです。

この、**周囲への浸潤や離れた部位への転移をする能力を備えた腫瘍を悪性腫瘍＝癌**といいます。

2) どうして癌になるの

かなり高度な内容になるので詳細は省きますが、みなさんに知って欲しいのは次のようなことです。

細胞の遺伝子の変化は一定の確率で起こります。膨大な遺伝子のうちの、ある部位の変化が起こると悪性化するというところまで分かっています。加齢によって確率が上昇していくのは仕方がないとして、ある現象や疾患において発癌の確率が上昇することがわかっている癌がいくつかあります。



発癌性物質で最も良く知られたものに喫煙があります。たばこの煙の中には何百何千といった化学物質が含まれていて、発癌性のあるものが多数わかっています。たばこによって確率が上がる癌は数多く、肺癌、頭頸部癌、食道癌、胃癌、大腸癌などがあります。

胃癌では、ピロリ菌感染や高度の塩分摂取が確率を増やします。胃ポリープの多くは良性です。

大腸癌は、食事の欧米化(動物性タンパク質や脂質摂取)で増加します。また良性ポリープから一定の確率で癌になることがわかっています。

食道癌では、喫煙以外に高度な飲酒が関係しています。

B型肝炎やC型肝炎のウイルスに感染していると、肝臓癌の確率が増えます。

女性では性行為感染症のパピローマウイルスに感染すると子宮頸癌の確率が増えます。

乳癌は妊娠出産がない、もしくは高齢になってからの初産で確率が上がります。

胃や十二指腸を
すみかとする
ピロリ菌



3) 癌にならないですむ方法はないの？

以上より、癌になる確率を少しでも減らしたいというみなさんには次のようなアドバイスができます。

禁煙

塩分制限

適切な飲酒

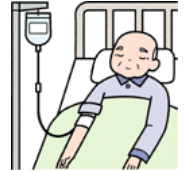
食事を和風に戻す(とくにタンパク質を動物性から豆腐などの植物性中心に変える)

女性なら、性交渉を始める前である小中学生までにパピローマウイルスワクチン接種を行う。

肝炎の検査を受けて、感染がないかどうかを知る。あれば治療を受ける。

大腸ポリープは大腸カメラを受けて芽を早めにつんでおく。

といったことになります。



4) 癌になったらどうなるの？

はっきり言いますと、治療内容(どこでどういう治療を受けるか)で運命が変わることはありません。
それよりも、発見された時期で運命のほぼすべてが決まります。

すなわち、早期発見できれば手術(もしくは内視鏡治療など)によって根治することができます。

仮に手術で腫瘍が摘出できたとしても、リンパ節転移などがあって進行癌の診断になれば、理論的には癌の治癒は得られず、癌と共存して生きていくという選択になります。一定の確率で再発や転移が発生して、抗癌剤治療で延命をはかることになります。

さらに、一定以上に進行した状態で発見された癌は手術がすでに不可能で、放射線治療や抗癌剤治療によって延命をはかることが目標になります。多くの場合は癌の進行を止めることはできず、手術不能状態で発見された癌であれば3ヶ月～2年で末期状態を迎えます。

次回以降では、大腸癌、胃癌、乳癌などといったありふれた癌について説明していきます。

外科 木島 真



当院の廊下や洗面所などに設置されている コレ 何だかわかりますか？

コレは手指・皮膚の消毒に使います！職員も使いますが、お見舞いに来られた方など、一般の皆様にも使って頂きたいと思います。

使い方は簡単です！ポンプを1回押すと、ジェル状の液が出てきます。それを手指全体にのばし、乾燥するまで擦り込みます。速乾性がありすぐに乾燥しますので、消毒液をつけた後にハンカチなどで拭いたりしないで下さい。

アルコール手指消毒は、石鹸の手洗いに比べて簡単・確実に実行性が高く、効果も証明されており、アルコール消毒の方が推奨されています。

ウィルスなどの院内感染防止にご協力お願い致します。



風邪と薬



『風邪をひいたので、抗生物質を下さい!』と診察にいらっしゃる方がたくさんいます。風邪は、下記の円グラフからも分かるように80 - 90%はウイルスが原因とされています。この「ウイルス」に直接効果がある薬は存在しません。よく風邪だから抗生物質を欲しがりますが、あまり意味がない場合が多いのです。

風邪薬といって飲んでいるのは、風邪の主な症状、咳・鼻水・鼻づまり・熱・痛みなど、これらの症状を抑える、咳止めの薬(ジヒドロコデインなど)・鼻水・鼻づまりの薬(抗ヒスタミン薬)・鎮痛解熱剤(アスピリンなど)を患者さんの症状に合わせて、適量に混ぜ合わせたものです。つまり対症療法薬なのです。

対症療法薬ですから、周りで風邪がはやっているから、予防のために飲んでおこうというのはあまり意味が無く、副作用が出るだけです。症状がある場合は軽減されるので楽になります。症状は人それぞれ違い、経過によって変わります。あなたの症状に合う薬を飲んで下さい。

また、何年か前にもらったなどの風邪薬などは飲まないで下さい。



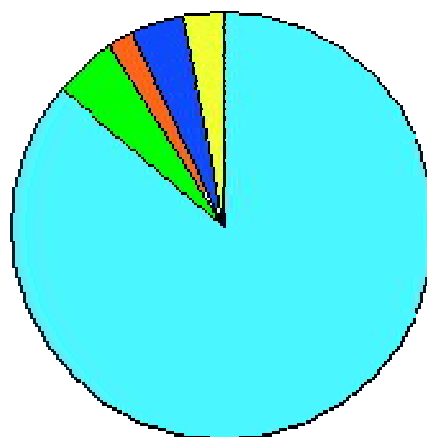
風邪と風呂

風邪を引いている時、お風呂に入っているのか？

特に入浴を禁止する根拠はありません。ただし、のぼせたり、湯冷めをすると逆に体に負担がかかることもあります。

入浴するなら、ぬるま湯でサッと入り、脱衣所を温かくしましょう。

風邪の原因



- ウイルス
- マイコプラズマ
- クラミジア
- 細菌
- 非感染性因子

風邪と食事

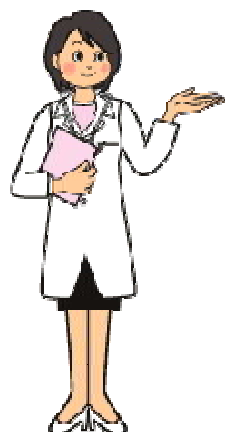
風邪には抵抗力が一番！

風邪の原因のほとんどはウイルスによって起こりウイルスを退治するためには根本的に体の抵抗力をつけることが大切です。抵抗力を養うには 安静・保温・栄養補給が最も必要となります。風邪の時には「いつもに比べて食欲がない」ことが多いのですが だからといって食べないのではなかなか回復しません。

風邪を引いてしまったら 免疫力を上げて風邪に打ち勝つことが大事です。そのためには すぐエネルギーになる炭水化物・糖質と 代謝を高める蛋白質をたっぷり摂ることが必要です。このとき 働きを手伝うビタミンB群を一緒に摂ることも忘れずに！

熱がある時は 普通の時より蛋白質の分解が進むので 消化の良い蛋白質をしっかり摂ることが必要です。体温が1度上がると 2倍の蛋白質が分解され 熱が高くなればなるほど普段よりたくさんの蛋白質が必要になります。また 熱があるときには 十分な水分補給も忘れずに！

それ以外に 生姜や葱・ニンニクなど 体を温める野菜の働きも効果があります。



松崎・西伊豆 医療勉強会の開催

テーマ 『急変時の対応について』
講師 内科 野々上医師・森田医師

松崎・西伊豆両町健康福祉課の協力の元、医療勉強会を開催しました。

参加者は約30名 西伊豆町・松崎町の介護施設・診療所・居宅支援事業所・訪問看護ステーションなど、介護に携わっている方々が主に参加されました。

最新の急変時の対応について、様々な場合を想定し順番立てて説明がありました。参加者の感想より、聞けてよかった。とても分かりやすく参考になったなどの意見が多数聞かれました。また、次回のテーマについても意見を頂くことができましたので、定期的な開催を目指しています。

このように地域の方々と共に勉強し情報を共有することによって、連携を図っていくことも重要であると考えています。



お手軽レシピ

鶏肉とキムチのうま味がじんわりしみた大根でごはんも進みます！

大根と鶏肉のキムチ煮（2人分）

材料（2人分）

大根・・・小1/4本（200g）

鳥のもも肉・・・200g

にら・・・1/2束

水・・・1カップ

白菜キムチ・・・60g

A にんにくのすりおろし・・・1かけ分

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・酒・ごま油・・・各大さじ1/2



作り方

鶏肉は一口大に切ってボールに入れ、Aをもみ込む。

大根は縦4つに切ってから一口大の乱切りにする。にらは3cm長さに切る。

鍋で を軽くいため、大根と水を加えてひと混ぜする。ふたをして中火で14分～15分煮る。

ふたをとって煮汁の量が1/3くらいになるまで煮詰め、キムチとにらを加えてひと煮する。



1人分 283Kcal 塩分2.2g

西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～ 健育会グループ～】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設



しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)

地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、11月には「秋の散策」12月には「クリスマス会」「お飾り作り」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。



ゆうあい訪問看護ステーション

お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



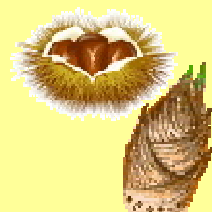
居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション)

お問い合わせは TEL 52-2366

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きの専用のゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

咳(せき)
エチケット



『 お元気ですか 第56号 』

平成23年12月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>