

# News Letter

## 病気のお話

### 咽頭結膜熱（プール熱）

内科 川村昌史

咽頭結膜熱はアデノウイルスというウイルスによる感染症です。症状としては発熱（三十八℃～三十九℃程度）、のどの痛み、結膜炎などがあります。普通は六月頃から少しずつ増え始め、七～八月の夏場がピークとなります。なぜプール熱といふかというと、夏場プールでの接触やタオルを一緒に使うことなどで感染することもあり、このような別名を持つようになりました。季節的に流行る場合は学年年齢のお子さんが罹ることが多いといわれていますが、実際の調査では五歳以下のお子さんが六割を占めているようです。



潜伏期間（ウイルスを貰ってから症状がでるまでの期間）は大体五日～七日間と言われています。咽頭結膜熱の多くは軽症で終わることが多いのですが、時に重症化することもあり注意が必要です。

診断としては迅速検査キットがあり、早期診断に活用されています。のどを拭った液などを使って検査します。

治療としては特別なものはありません（アデノウイルスを退治する特效薬はありません）。症状を抑えるようなお薬（熱には熱冷まし、結膜炎には点眼薬など）で様子を見ていけば殆どは自然に治ります。ただし、先ほども述べましたように重症化することもあり、様子を見ていて状態が悪くなる（徐々に咳が出現し息苦しそうにしている、高熱が続きぐったりしているなど）ようであれば早めに医療機関を受診することをお勧めします。

予防については身近で流行っている時にはよく手を洗い、うがいをして下さい。プールから上がった時にはシャワーを浴び

て目もきちんと洗いましょう。タオルの共用もやめておいた方が良いでしょう。その他、プール熱になった方との密接な接触は避けた方が良いでしょう。ただウイルス自体は症状が消えてもしばらく（一ヶ月くらい）は体から消えないですし、症状がないままウイルスを持っている人もいますので完全な予防は難しい状況にあり、残念ながら毎年全国的に集団感染が起こっています。

最後に、学校などのお休みに関しては学校保健法という法律で決まっています。主な症状が消えてから二日たったら出席して良いとされています。

ちょうど、これから咽頭結膜熱（プール熱）が流行りやすい時期になってきます。色々な予防法を実践していただき、楽しい夏となりますように。





## 入院生活体験記

当院看護師が、患者さんとして当院に入院した際の体験レポートです。



「看護師さんも病気になるがやね？看護師さんが患者さんになっちゃよう」と顔見知りの患者さんに言われました。いつも私は看護する立場なのですが、先日体調を崩し、十日程入院し、患者さんの経験をすることになりました。

トイレにも一人で行けず、ナーコールを押して手を借りて…。寒いや暑いとわがままを言って…。なかなか食事がすすまなくて…。まさに患者さんになっていました。

仕事に早く復帰したいとあせる気持ちの中、その数日間多

くのことを感じる事ができました。私は看護師になって7年ですが、いつの間にか看護師としての立場から物事を捉えるようになっていました。初心の頃は患者さんに寄り添うような気持ちの方が強かったはずなのに。そのことを改めて反省する良い機会になりました。

入院中感じたこと…ひとつは患者さんの大変さ。病気をかかえるという事は本当につらいことで、また慣れない入院生活は更に苦痛です。思うように体が動かず自分で自分のことができないことは本当につらいことだと身を持って感じました。このことをもう一度考えナーコールに対応していくことが大切だと感じました。

もうひとつ感じたことは、普段一緒に看護している立場であるスタッフの愛や、温かさでした。患者となった私に対し温かく接してくれ、また細かい心配りをして下さいました。身体はもちろんのこと、心も弱っている患者さんにとって、看護師の温かい声かけや笑顔でどれだけ救われることか、看護師の存在が

どれだけ大きいかということを感じました。こんな時患者さんは私たちの対応にこういう思いだったんだ、私達を待っているんだと感じました。

正直、今回の入院は、私が普段忙しい中で忘れかけていたことを気付かせてくれました。自分の働くけんみん病院を患者さんの立場から見つめるいいチャンス(機会)になりました。

医師、看護師のスタッフの方々からいただいた愛や温かさを、今度は私が患者様に返していけたらと思います。この経験を無駄にせず、看護する側として活かし、患者さんの立場にたつてより良い看護をめざしていこうと思えました。

今回の入院中多くの仲間が面会にきてくれました。職場復帰の際も温かくむかえてくれた仲間、心配してくれた仲間、すばらしい仲間がいる病院で皆に支えられ働ける自分自身を幸せに感じました。



## LUNCH★BOX

お弁当を開ける瞬間って、わくわくしませんか。誰かに作ってもらったお弁当なら、なおさらですよ…。

当院某先生の愛妻弁当を紹介いたします。(照れるので、匿名希望との事…)忙しく診療を行い、つかの間の休息時間に食事をされる先生ですが、きつと、「おいしい」以上の幸せな気持ちがあるんだろうな、と思わず想像してしまうようなお弁当です。







高知の特産品がおいしい季節になりました！

トマトにピーマン、オクラにナス、茗荷に生姜などなど。四万十のうなぎや鮎も楽しみです。さあ、どの旬から頂くのかと迷ってしまいます。

高知のさきさんとした太陽の光を浴びた野菜は食べた分だけ元気になる気がします。夏の食卓を彩り、暑さに負けない体を作ってくれることでしょう。

今回は大人でも苦手な人が多いピーマンを使います。



【材料(2人分)】

ピーマン 2〜3個

ちりめんじゃこ 10g

ごま油 少々

みりん 大さじ1

しょう油 大さじ2/3

①ピーマンは細切りにする。

②フライパンにごま油少々を熱

し、ピーマンをサツと炒め、ちり

めんじゃこを加える。

③みりんとしょう油を回し入れ、

手早く炒め合わせる。



簡単にできてご飯によく合うきんぴらにしました。好みでしょう油の代わりに味噌を使っても美味しいです。

また、ピーマンはお肉ともよく合います。茹でてかつお節と混ぜたり、お浸し、酢の物にも良いですよ。なんとなく食わず嫌いだった方も一度お試しください♪

読書の夏

いよいよ夏本番。海・山・川など、外で思い切り遊ぶのも楽しいですが、風鈴の音を聞きながら、読書をするのも良いと思いませんか。

編集スタッフおすすめの一冊をご紹介します。

今回紹介する本のタイトルは「GOOD LUCK」。十九言語五十

カ国で出版されたという本です。話の内容は、五十四年ぶりに

再会した幼馴染のマックスとジム。マックスは、仕事も財産も

全てを失い変りはてた旧友のジムに祖父から聞いた「魅惑の森」

の話をはじめるといいます。

詳しい物語の内容は、あえてここでは紹介しません。一時間

程度あれば読み終える程度のボリュームなので、ぜひ一度読んで

みてください。童話のような雰囲気も持った本で、子どもか

ら大人まで楽しめるのではないかと思います。

この本を読み終わって、毎日

の生活を振り返り、「何かいいことないかなあ」とか「運がないなあ」などとよく思ったり、「あの人は運がいい人だ」と他人を羨んだり。幸運とか何かいいことは、誰かが運んでくるのではなく、待っていてダメで、自分自身が何かをやるうとした人に訪れるのだという気がしました。毎日楽しいことばかりではなく、忙しかったり、嫌なことやめげそうなこともいっぱいありますが、自分が何かやろうとすれば、自然と周りの環境や雰囲気が変わって、自分の力で幸運を引き寄せるのではないのでしょうか。

夏が終わる頃、みなさんの手が幸運を掴んでいますように……。

「GOOD LUCK」





## 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心となる病院として、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。

## 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

## 七夕伝説

七月七日は、みなさんご存知の「七夕の日」です。七夕のおこりはもともと中国の伝説と裁縫や芸能の上達を願う乞巧奠（きこうでん）の行事が混ざり合って伝わったものといわれています。

日本では、各地方でその土地にあった伝説や行事などと結びついて現在では様々なものが語り継がれています。みなさんがよくご存知のお話は次のようなものではないでしょうか？

天の川の西に「織姫」という機織の娘、東に「牽牛」という牛飼の男がいました。いずれもたいそうな働き者で、それを見た天帝が二人を夫婦にしました。しかし、二人は一緒にいることが楽しくて仕事をしなくなりました。それを怒った天帝が二人を天の川の東と西に引き離し、年に一回、七月七日だけ逢えるようにしたというお話です。

一般的には、七月七日に雨が降ると天の川を渡れなくなり二人は翌年まで逢えなくなると言われている。そして、その雨を逢えない二人が流す涙だといって洒涙雨（さいるいう）といわれます。しかし一説には、雨が降って天の川を渡れなくなった二人を哀れんで、どこからか無数の「カササギ」がやってきて自分の体で橋をかけて逢引をしてくれるとも言われています。そこから、七夕を別名「星あい」ともいうそうです。

ところで、七月七日に晴れる確率をご存知ですか？新暦で約30%、旧暦で約47%だそうです。いずれにしても、雨が降ってしまう確率の方が高いのです。

一年に一夜だけ大切な人と逢えるというのはとてもロマンチックなお話で、この日たくさんの人が夜空を見上げて、大切な人や想いに願いを馳せるのもとても素敵なことだと思います。忙しい毎日の中で、時にはこういう時間が必要なかもしれません。



## 6月の統計

外来患者数	14,857人
新外来患者数	2,317人
紹介患者数	441人
新入院患者数	552人
退院患者数	580人
平均在院日数	13日
救急車・時間外患者数	1,367人
手術件数	239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。