

# News Letter

## 新型インフルエンザ

内科 川村 昌史

少し報道は下火になってきていますが、新型インフルエンザの流行は徐々に広まりつつあります。幡多地域ではそれほどはありませんが、ニュースでもご存知のように沖縄ではかなり流行し、やっとピークがすぎ落ち着きつつあるようです。一方大都会では次第に流行が広がり、あと2〜3週間後には流行のピークがきそうな状況にあります。

以前のニュースレターでもお伝えしましたが、今回の新型インフルエンザは、幸い東南アジアで心配されているH5N1型トリインフルエンザとは異なり、弱毒性とされています。しかし決して油断はできず、乳幼児や妊婦さん、基礎疾患を持った方では重症化する方もでてきます。国内でもこの記事を書いている時点で十数人の方がお亡くなりになっていきます。あくまで現時点でのお話ですが、通常の季節

性のインフルエンザより、より多くの方が犠牲になっているわけではありませんで決してパニックになる必要はなく、冷静に対応してください。ただ乳児や妊婦さん、基礎疾患をお持ちの方は油断せず、早めの受診をされた方が良いでしょう。



次にワクチンのお話になります。皆さんもいつになったら新型インフルエンザ用のワクチンが打てるようになるのだろうかとかやきもきされていると思います。ワクチンについては少しややこしいことになっています。季節性のインフルエンザの様に希望すれば打てるわけではないのです。その理由は日本国民全員に行き渡るだけの量が無いからです。そのため優先順位を決めて、その順番に接種することに決まっています。その優先順位については国が決定するのですが、この記事を書いている時点ではまだ決まっていらないことがたくさんあります。詳しいこ

とについては厚生労働省のホームページに掲載されると思いますが、アクセスできる方は是非ご覧下さい。

ワクチンについては国産のものとの輸入される外国産のものがあります。幾つかの差がありますが、紙面の都合で今回は割愛させていただきます。

具体的には新型インフルエンザに罹った人を診察するためや、その他の病気に罹った方々の命を守るために不可欠な社会的インフラである医療機関を守るために直接インフルエンザの診療に関わる医療スタッフに対して最初に接種が始まります。その次に次世代を担うお子さんを身ごもっている妊婦さんに対しての接種が続きます。次に基礎疾患(どのような基礎疾患に対して接種を行うかについては厚生労働省から具体的な指針が出る予定です)で現時点ではまだはっきりとは決まっていません)をお持ちの方々への接種が始まります。そして1歳から就学前の健康な小児、小学校低学年、それから1歳未満のお子さんをお育ての方々に、その次に小学校

高学年に、そして中学生や高校生への接種が始まる予定です。最後に健康なご高齢の方に対しての接種が行われる予定です。

今回の厚生労働省から示されている案では健康な青壮年層には接種の機会が無い可能性があまりありません。これらの情報については時間とともに変わっているのが現状ですので、詳しくは厚生労働省のホームページや新聞やテレビのニュースなどから情報を得ることをお勧めします。

最後に予防については手をきれいにすることが重要です。食事をする前や外出から帰った時などには手をしっかりと洗いました。また多くの人がいるところに行く場合にはマスクも効果があると思われれます。



個人での予防と共にワクチンも活用して、今回の新型コロナウイルスエンザの流行を乗り切りましょう。

## やさしい食生活

栄養科

食欲の秋といわれるように、食べ物のおいしい季節です。食欲のあるままに食べていると、つい食べ過ぎてしまいます。そのうちにおなかの肉がたるんできて肥満にならないように気を付けましょう。

おなかいっぱい食べると、胃や腸が大忙しになります。すると、無理しすぎて胃や腸の働きが悪くなり、おなか痛くなります。もうちょっと食べたいな、というところ（腹八分目）で箸をおく習慣をつけましょう。

10月10日は、目の日です。栄養の面から目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりと摂って大切な目を守りましょう。

- ・ビタミンAの働き
- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

\*目やのどや鼻は粘膜でできています。足りなくなると…

- ・風邪をひきやすい
- ・肌がかさかさになる

・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）

\*効率の良いとり方

ビタミンAは油と一緒にとると、体に入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は油で炒めたり、揚げ物にしてからビタミンAを効率よく摂りましょう。

\*ビタミンAの多い食品

レバー、牛乳、うなぎ、南瓜、人参、ブロッコリー、パセリ、ほうれん草、アスパラ

\*ビタミンAの多い人参を使った簡単レシピを紹介します。

## 人参の味噌きんぴら

☆材料☆

- 人参・・・1本
- サラダ油・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1/2
- 白ごま・・・適量

料理酒・・・大さじ1  
味噌・・・大さじ1/2

☆作り方☆

- ①人参はマッチ棒程度の太さに切る。味噌をお酒で溶いておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、人参を入れて中火以下で5分程炒める。
- ③しんなりするまで炒めたら、あらかじめお酒で溶いておいた味噌を入れて水気をとばすように軽く炒める。
- ④最後にお好みで白ごまを振り入れて完成。

\*十分に炒めれば、甘味甘味料は一切必要ないほど人参の甘味が出ます。

\*温かくても、冷たくてもおいしくいただけます。変色しにくいのでお弁当のおかずにも重宝します。

\*ビタミンAは、がん予防にも効果があると言われています。是非、作ってみてください。





## 皮膚科の診療体制変更のお知らせ

平成二十一年十一月一日より、皮膚科の常勤医師が不在となるため、皮膚科診療は高知大学からの派遣医師により次の通り行います。

○診療日  
毎週二日（火曜日・金曜日）

○診療時間  
午前九時～十二時

○診療受付  
完全予約制

（窓口又は電話での受付）

\*電話受付の場合は  
幡多けんみん病院予約変更係  
(0880-66-2222)

\*予約された後は当日通常通り、初診窓口又は再来受付機にて当日受付を行って下さい。

初診窓口 八時半～十二時  
再来受付機 七時半～十一時

## 救急看護院内認定看護師について

救急看護院内認定看護師

竹松 節子

救急医療は、近年ますますそのニーズが高まってきていますが、それに携わる看護師の役割は非常に大きいものがあると言えます。

当院は二十四時間体制で、幡多地域を中心に南予から高幡までの広範囲の救急患者に対応しています。対象は、心肺停止や脳卒中、心筋梗塞、不慮の事故による外傷などの突発的な発症や慢性疾患の急性増悪、各種中毒など多種多様な疾病・外傷を有した患者から軽傷の患者まで受け入れています。ここ数年では当院に搬入される救急患者も月二百件近くに及んでいます。



救急患者が搬入された時、患者が急変した時には、その観察・判断・処置などを看護師も迅速に行わなければなりません。またその様な基本的手技のみならず、不安感や恐怖感を持つ救急患者への対応、患者家族への支援なども求められ、心身両面への対応が必要とされます。



当院では五年前より、院内救急認定看護師研修制度が始まり、現在二十八名の看護師が研修を終了し、各病棟や手術室、外来に配属され、救急医療の場や院内ACLS研修の開催、災害訓練などに携わっています。

また、現在もほぼ毎週各科の先生方の協力を得ながら、救急疾患の講義を受けたり、二か月に一回、幡多地域の救急隊や病院関係者との勉強会を行って、

知識や技術の向上を図っています。

安心して診療を受けて頂けるよう、スタッフ一同更に努力を重ねていきたいと思っております。



外来・ICUに勤務している看護師スタッフです！



## 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

## 旅



編集スタッフ

夏の激しい太陽にかわって、朝夕がひんやりして秋がやってきました。日本には四季があり、中でも秋は紅葉がきれいで気候も良いことから「秋」に出かける方も多いと思います。それぞれの「旅」ごとに、人や風景、文化など様々な出会いがあります。私も、今まで色々なところを「旅」しました。「旅」をする季節や目的、国や地域も様々ですが、「旅」をすると日常では感じられないことをたくさん感じ、色々な経験ができます。

「旅」とは、住んでいるところを離れ、他の土地へ出かけることで、広い意味では人が徒歩や交通手段を用いて、空間的、物理的に移動すること。狭い意味では、観光地や行楽地などへ行くことを指します。

一般庶民が自由に移動することが難しくなった時代に、人は宗教的な巡礼などを理由に「旅」をすることが多くなったようです。その旅で病気になった人を世話する場所ができ、それが病院のもとになったといわれています。病院（ホスピタル）の語源はホスピタリティーです。同じ語源をもつものにホテルがあります。病院もホテルも「手厚く人をもてなす」という意味をもっています。「旅」を通じて、人と人との関わり、もてなしたり、もてなされたり。たとえ一人旅だとしても誰にも関わらず「旅」をすることは難しいと思います。「旅」をするということは、日常とは違うことを感じ、経験をただでなく、人と人をつなぐことだと思えます。

気候の良いこの季節「旅」を試してみませんか。忙しくて疲れたい心と体を癒すだけでなく、ひんやりとした心になにか温かいものを与えてくれるような気がします。



## 8月の統計

外来患者数	12,696人
新外来患者数	2,003人
紹介患者数	406人
新入院患者数	499人
退院患者数	496人
平均在院日数	14.94日
救急車・時間外患者数	1,464人
手術件数	211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。