

# かすみがうら

## インフルエンザの

### 感染予防と感染した場合の

#### 対応策について

感染管理認定看護師  
副看護師長 菅野勝司

今年もインフルエンザの季節がやって参りました。既に、茨城県内の保育園で集団感染が報告されるなど、流行の足音が近付いています。例年、1月～3月頃に流行のピークを迎えますが、ピークに向けて今の時期からしっかりと準備する必要があります。インフルエンザの感染予防、万が一感染をしてしまった場合の対応策について挙げてみましたので、参考にして頂けたらと思います。

ワクチンは、接種後1～2週間程度で免疫が付きはじめ、個人差はありますが5ヶ月程度高い免疫力が持続すると言われています。流行のピークを迎える1月頃に免疫がしっかりと働くよう、遅くとも11月末までにはワクチンを打っておいた方が良いでしょう。

ちなみに、今年のワクチンは2009年に「新型」として米国から流行が始まったA型H1N1と、香港型と言われているA型H3N2、そしてB型の3つの株が混合されたワクチンとなっています。

【予防策1】  
・流行前のワクチン接種  
「ワクチンを打ったのに、インフルエンザにかかった」という話をよく耳にします。残念ながらインフルエンザのワクチンを打っても、感染を完全に防ぐ事は出来ません。しかし、インフルエンザにかかりにくくなる、またはかかってしまった場合の重症化を防ぐ効果は立証されており、接種を強くお奨めしてい

【予防策2】  
・咳エチケット  
マスクの着用  
インフルエンザは、咳やくしゃみなどと共に出る「しぶき」によって感染が広がって行きます。咳やくしゃみが出る場合、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆ったり、マスクを着け

【予防策3】  
・手洗い  
手洗いは、全ての感染症に対して最も効果のある予防策で、とても重要です。こまめに手洗いを行いましょう。特に外出から帰宅した時、食事前は念入りに行うようにしてください。万が一ご家族がインフルエンザにかかり看病される際も、看病の後必ず手洗いを行ってください。最近では、手指消毒用アルコールが販売されるなど、手を清潔にする選択肢も広がってきています。手洗いがすぐに行えない時、例えば外出先などではアルコール消毒を用いるなど、それぞれの場合に応じて使い分けると良いでしょう。

【予防策4】  
・適切な湿度の保持  
冬場は空気が乾燥し、のどの粘膜が傷つきやすくなるため、インフルエンザに罹りやすくなりと言われています。加湿器等を用いて、適切な湿度を保つことも有効な感染予防法です。

第135号  
＜毎月1日発行＞

■発行所■  
霞ヶ浦医療センター  
かすみがうら編集局  
〒300-8585  
土浦市下高津2-7-14  
Tel 029-822-5050  
Fax 029-824-0494  
E-mail & Web Site  
kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
http://kasumi-hosp.jp/

るなど、しぶきが周囲に飛び散る事を防ぐ「咳エチケット」を行ってください。  
マスクはインフルエンザの感染を予防する効果も期待出来るので、外出時に着けるのもお奨めです。

なお、マスクは鼻を隠しアゴまでしっかりと覆うなど、正しく装着しないと効果がありません。ご自分の装着方法をいま一度見直し

【予防策5】  
・十分な休息とバランスのとれた栄養摂取  
感染から身を守るためには抵抗力をつける必要があります。バランスのとれた食事、十分な休息を日頃から心がけましょう。

【予防策6】  
・人混みや繁華街への外出を控える  
これからの時期は、人混みに行かない事が一番の感染対策になると思いますが、なかなかそうもいきません。なので、人の多い場所に出かける際は、こまめに手を洗ったりマスクを着けるなどの対策を積極的に行いましょう。

【方が一、インフルエンザに感染してしまった場合は?】  
38度以上の高い発熱や、くしゃみ・咳、頭痛などインフルエンザ様の症状を自覚した場合には、「かぜ」と自己判断せず必ず病院を受診して下さい。インフルエンザと診断された場合、身の回りの多くの人たちにも感染を広げてしまう危険性があるため、それぞれの職場・学校等のルールに従ってしっかりと休み、治療を受けましょう。

※当院では、左記の予定でインフルエンザワクチン接種外来を行っています。  
接種を受ける場合予約が必要となりますので、ご希望の方は、予約センター(TEL:029-82616471)へ平日12時30分から16時の間でお問い合わせください。



＜公開市民講座のお知らせ＞  
会場/地域医療研修センター講堂  
日時/11月19日 午後3時～  
『漢方薬のお話』

耳鼻咽喉科  
星野 朝文

＜11月集団指導のご案内＞  
☆減塩教室(第3木曜日)  
午後2時～第4会議室  
21日『その薄味は減塩になっっている?!一度、味覚を確かめてみませんか』  
管理栄養士

☆糖尿病教室(第1、4金曜日)  
午後3時～第4会議室  
1日『簡単にできるカロリー計算を身に付けよう!』  
管理栄養士

8日『妊娠と糖尿病』  
産婦人科医師  
15日『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』  
内科医師

22日『糖尿病と検査値』  
臨床検査技師

※自治体からの補助金については、期限がある場合がありますので各自自治体へご確認をお願いします。  
※予約の必要はありません。  
お気軽にお越しください。

今月の一品料理 栄養管理室

【ロール白菜】



エネルギー

1人前 210kcal  
材料(4人分)

- ・白菜の葉 8枚
- ・コンソメ 1ヶ(約5g)
- ・醤油 小さじ1杯

- 【具材】
- ・豚挽肉 200g
  - ・玉ねぎ 半分(約100g)
  - ・卵 1個
  - ・パン粉 50g
  - ・塩 小さじ2/3杯
  - ・コシヨウ 少々
  - ・ナツメグ 少々
- 作り方

- ①白菜は、茹でて柔らかくする。(電子レンジ可)
- ②玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ③ボールに具材を全て入れ、よく練り合わせる。
- ④③を8等分にし、白菜で巻く。
- ⑤④を鍋に敷き詰めるように

入れ、水をひたひたになるくらい入れ、ブイヨン、醤油を加えて弱火でじっくり煮込む。(鍋にきっちり敷き詰めた方が白菜がバラけず、きれいに仕上がります。)

白菜の旬は11月〜2月頃です。甘味があり、くせのない淡白な味は他の食材との調和がよく、様々な料理に使えます。水分が多いのが特徴ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、食物繊維、消化をよくするとされているイソチオシアネートなどの成分も含まれています。煮込むとかさが減るので、たくさん食べられるのが魅力です。繊維がやわらかいので、胃腸が弱っている時でも食べやすい食材です。

寒い季節は、温かい煮込み料理が恋しくなります。旬を迎えた白菜の優しい甘味とお肉の旨みの調和が楽しめる一品を是非お試しください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスもさせていただきます。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

第28回土浦市

健康まつりに参加して

企画班長 山本邦夫

平成25年10月20日(日)に第28回土浦市健康まつりが行われました。

このイベントは毎年10月の中旬に土浦市保健センターにて病気の健康に関するさまざまな相談コーナーや体験コーナー及び

講演会等がおこなわれており、今年から当院も共催することになりました。

当日は朝から雨が降り続き、当初は来場者も少ないのではなにかと思われましたが10時の開催と同時に各ブースに列ができるほど盛況となりました。

当院は地域医療研修センター講堂にて事務職員、看護師、管理栄養士が参加し骨密度測定、血糖値測定、栄養相談を実施し事前に予約制を告知していたため混乱はありませんでしたが、予約をされていない当日の参加希望者が多く講堂でのイベント来場者数は骨密度測定で217名、血糖値測定で133名、栄養相談28名で健康まつり全体の来場者数は約1500名が来場され盛況のうち終了することができました。



唯一残念なことは病院の駐車場を無料開放し模擬店や外で飲食等できる休憩スペースが設置されていましたが、お昼に近づくにつれ雨が強くなり駐車場の一部が冠水してしまい駐車場の利用が制限されたこと、保健

センターから来られる来場者の方々の足元が濡れになっていたことでした。

今回、初参加したことで地域の方々との交流が図ることができ、来年もまた多くの方々に参加していただけるよう、より良いイベントにしていきたいと思えます。

改修工事終了

このたび、入院中の皆様、ご家族の皆様のご協力を得て進めてまいりました東3階病棟、東2階病棟の改修工事が終了し、利用を開始しました。

振り返りますと、昭和44年に現在の地に国立霞ヶ浦病院新棟として建てられ、20余年が経過した平成6年1月より西5病棟から病棟改修が開始されました。それまでも、敷地内には教育研修棟や地域医療研修センターの設置、外来診療棟や手術室の

増改築など常に病院を良くするべく手をいれてまいりました。現在の西5病棟、東5病棟の改修後、平成16年には西2病棟の改修も完了し、平成18年からは約1年かけて耐震工事も行われました。この工事のおかげで、先の東日本大震災においても病院の建物への甚大な被害を受けずに済みました。

そして今年3月、東3階病棟の改修工事が始まりました。改修工事にあたり、当時の入院患者様には、病室移転や騒音・異臭など多大なご迷惑をおかけしましたが、おかげさまで、内装も一新し、各病室には洗面台も取り付けられました。新築の病院と比べますと、多少手狭なことは否めませんが、これからも患者様が快適な入院生活が送れますよう、病院職員一同頑張つてまいりたいと思えます。

また、地域の皆様が頼れる病院になれるよう一層努力してま

<インフォメーション>

○電話予約の受付時間 (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)  
受付時間 平日 12時30分~16時まで

○MR I 検査予約について (放射線科より)

当院では、MR I 検査を土、日曜日の午後実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内 (呼吸器科より)

受付時間 水曜日: 13:30~ (完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応 (要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
※初診の場合 (紹介状がない場合は、別に3,150円掛かります。

いりますので、今後ともよろしくお願いたします。



花火大会屋上

解放作戦の不発

毎年当院は土浦全国花火競技大会の日に、通常立ち入り禁止になっている屋上を、入院患者さんとご家族に開放することにしています。今年10月5日(土)に、霧雨のぱらつく中、予定通り花火が行われました。結果はご存じの通りで、低くたれこめた雲のために花火はほとんど見えず、10号玉が破裂して

も雲が赤や緑に光って見えるだけという、散々な花火大会になってしまいました。翌日は晴天となり、出来ることなら延期をしてほしかったところです。しかし、花火をやる以上は屋上も開放しましょうと、ボランティアで集まった職員が、屋上スロープにて車イス介助やお茶出しなどを行いました。霧雨の中でも傘を持って屋上に来る患者さんは多く、うまく雲が切れた時に時折ちらりと見えるスターマインなどを見て、今年の花火を楽しんでおられました。是非とも来年はきれいに晴れてほしいものです。