

かすみがうら

第149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/

新年のご挨拶

院長 鈴木 祥司

新年あけましておめでとございませう。

平成27年の初頭にあたり旧年の中のご厚情に感謝申し上げます。ともに、新春のご挨拶を申し上げます。昨年におきまして真つ先に感謝すべきことは、病院ボランティアの皆様の影ながらの支えです。毎日の外来での患者さんのご案内や図書の整理など長年にわたる活動、入院患者さんのためのおりがみ教室、お花の手入れ、毎年恒例の院外環境整備、そして花壇や樹木の整備などが広まっていることに心から感謝申し上げます。

当院の患者数は年々増加傾向にあり以前の病院の活気を取り戻しつつありますが、看護師不足などまだまだすぐに解決できない問題が多々あり、患者さんや地域の皆さんには大変ご迷惑をおかけしております。

当院は医師引き揚げによる診療科の閉鎖などから平成22年を底辺にして危機的運営に落ち込

みましたが、地域住民の皆さんの署名運動と陳情から始まって行政が動き、筑波大学など多方面から協力支援を受けて医師数は増加し診療科は次々と再開されました。平成24年度からは筑波大学の一般診療と医療者教育の拠点として当院内に地域臨床教育ステーションが開設されました。平成27年4月から大学教官の増員に伴い県南地域で唯一の筑波大学の臨床教育センターとなりま

す。当院は地域医療のための第一線のサテライト病院であるとともに、国立病院機構の全国143病院のネットワークで活動する機関として、この土浦の地になくはない存在だと考えております。国立病院が求めるものは地域の中での競争ではありません。しかし、現在の国立病院の運営には税金は一切補填されておらず、医療での独立採算で運営されていますので、安心安全な医療の提供には健全経営は欠かせません。看護師不足の問題を何とか解決



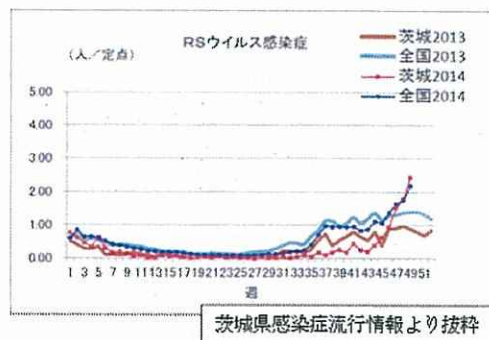
当院は土浦市内中心部にある公的病院として、今後は地域の活性化や広大な敷地を活かした自然豊かな市民の憩いの場として、市民の皆さんに愛される病院作りを進めていきます。国立病院機構の役割は、全国143病院が国の重要な医療拠点であるとともに、政策医療、災害時の拠点、医療者の教育、臨床研究の推進などがありますが、その中で最も大切な役割は地域医療です。地域の医療機関との役割分担を行い、県南地域はもとより茨城県全体の医療に貢献できるように職員一同専門職種としての自覚を持ってがんばって参ります。本年も引き続き、霞ヶ浦医療センターをよろしくお願い申し上げます。

RSウイルス

感染症について

感染管理 市村 博美

「RSウイルス」の11月24日から1週間の患者数が、過去10年間で最多となり注意を呼びかけるため最近ではニュースでも多く取り上げられています。都道府県別でみると第48週(11月24日〜30日)現在、定点あたりの患者数のワースト5は、北海道が376人、埼玉県が341人、東京都が340人、大阪府が317人、愛知県が315人となっています。(国立感染症研究所データより抜粋)



RSウイルスの流行は、例年12月から1月にピークを迎えることから、今後もしばらくは注意が必要となります。茨城県内でも、急激に患者数が増加しています。そのため、「RSウイルス」に対する正しい知識と感染から身を守るための手段を知っておく必要があります。

RSウイルスとは？

・年齢を問わず、生涯にわたり頭性感染(細菌やウイルスなどの病原体の感染を受け、感染症状が現れた状態)を起す。

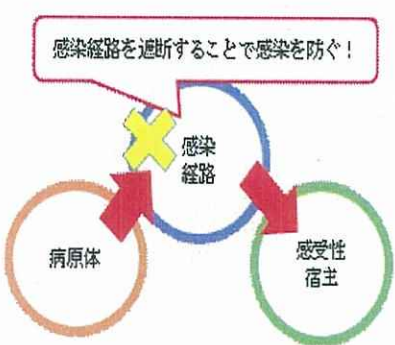
・乳幼児の肺炎や気管支炎の原因の大きな部分を占め、1歳までに半数以上が罹り、3歳までにほとんどの小児が感染する。

・1歳未満、特に6か月未満の乳児、心臓や肺に基礎疾患を持つ小児や早産児が感染すると、呼吸困難などの重篤な呼吸器疾患を引き起こし、入院、呼吸管理が必要となることもある。

・乳児では、細気管支炎によるゼロゼロ(呼吸性喘鳴)が特徴的。

・潜伏期間(病原体が体に侵入してから発症するまでの期間)通常4〜6日

・発熱、鼻水、咳などの症状がでる。(38〜39℃の発熱がみられることもある)



感染経路

・飛沫感染と接触感染があります。

・飛沫感染とは・・・咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する。

・接触感染とは・・・汚染された物や人を介して感染する。

《ここでもちよつと余談。》

感染を防ぐには

どうしたらよいのか？

①感染を成立させる病原体を有するもの(感染源)が存在すること、

②その微生物が宿主(ヒト)に侵入する経路(感染経路)が存在すること、

③その微生物に感染する個体(感受性体…抵抗力の弱い人や乳幼児、高齢者等)があること、

この3つの要因が必要となります。病原体は自分で歩いて人に感染することはありません。感染を予防するには感染経路を遮断することが重要になります。

RSウイルスにかからないためにどうしたら良いか？

・RSウイルスの感染経路である、飛沫感染と接触感染の経路の遮断の必要があります。感染から身を守るために一番重要なのが「手洗い」です！うがいやマスクの着用も効果的です。

万が一、RSウイルスにかかってしまったら？

・治療は、対症療法となります。通常は1週間程度で回復していきますが、基礎疾患を持っている人や乳幼児は重症化しやすいため、入院が必要となる場合もあります。

・咳も出るので、体を起こして背中をさすってあげたり、水分補給をしつかりして脱水にならないように注意してください。

予防は？

・現在のところワクチンは開発されていません。

※しかし、早産児や心臓や肺に疾患を持つ小児に対し、免疫製剤が開発されています。

(保険適応となるには一定の基準があります)

感染予防の基本は、「正しい手洗い」です。帰宅時・食事の前・調理前・トイレの後などは、しっかりと手を洗い、感染症から自分の身を守りましょう！

健康むすびVol.9

栄養管理室

皆さん、こんにちは！栄養管理室長の齊藤です。今回は、厚生労働省が今年改定を発表した国民の健康の維持・増進を目指す「日本人の食事摂取基準」について、お話しします。

「日本人の食事摂取基準」とは、社会状況の変化を反映しながら、5年ごとに厚生労働省が改定・発表する日本人の栄養成

分に関する目標を示しています。

2015年度版では、生活習慣病の発症と重症化予防を重視した食事摂取基準となつています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)などの生活習慣病から生じる脳卒中、心不全、腎不全などが、国民の生活の質を大きく低下させていることから、病院にからず、すむ食事をイメージしていただきます。具体的には、新たに関連学会の診療ガイドラインを参考に、有識者からの意見を取り入れるなど、公衆栄養における予防治療を意識した内容に改定されています。

最も大きく報道されているのは、塩分量についてです。

「1日の食塩相当量に

対する目標値比較

【現在】

男性…9.0g未満

女性…7.5g未満

【来年度以降】

男性…8.0g未満

女性…7.0g未満

このように、生活習慣病予防の観点から、ますます味付けを薄くしなければ、健康の維持増進は望めなくなつてきています。

国民健康栄養調査によると、国民全体では食塩摂取量が減っている傾向にあるとの報告ですが、まだ隔たりがあります。WHOのガイドラインでは、成人に強く推奨されている食塩量は1日5g未満です。しかし、この食塩で摂取している日本人は

全体の5%ほどしかいません。

このような現状を踏まえて、少し高めの設定であることを理解して下さい。みそ汁1杯2g、あじ干物1尾2g、たくあん2切れで2gと、これまで良いとされてきた和食文化の唯一の問題が「塩の摂り過ぎ」です。塩蔵品や加工食品にこだわらず、刺身やとうふといった生材料を用いること、かけしょう油からつけしょう油にして頂くことなどで、「塩」に偏らない食事ができます。また、日本人の嗜好は、しょう油を減らすと、さとう・みりんも同時に減らせるはずで、満足いく味ではないかもしれませんが、塩と糖の両方が減らせば、一石二鳥なので、是非調味料のエコ活動をしてみて下さい。

また、この基準解説で過剰摂取による危険も警告しています。それは、これまでにない多くの健康食品や栄養ドリンク・サプリメントが手軽に入手できるようになった社会背景があります。基準にある許容上限量を超える食べ方に専門家さえも気づかずにいるといった問題が実際に生じています。医師や管理栄養士、薬剤師へ常用するものがあれば、お話し下さい。

覚えておこう

成分表示の塩分量は次のように計算します。

$$\text{ナトリウム} \times \frac{2.54}{1000} = \text{塩分}$$

(mg) (g)

ボランティア募集

たんぼの会

たんぼの会でご一緒に研修や親睦いたしませんか？

【問い合わせ申し込み】

・渡辺(会長)

029-832-4035

・吉野(副会長)

029-959-5325

インフォメーション・かすみ文庫は慣れてきてから大丈夫です。

今年度の交流・親睦会は

4月…総会

参加費 500円

(昼食代・ミニ会席)

6月…親睦・研修旅行

笠間陶芸博物館

マイセン展

参加費 1,070円

<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

○MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後に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。

9月…映画会

大統領の執事の涙

アイゼンハワー

オバマまで仕えた

黒人執事の話し

参加費 無料

27年度は映画天心を予定

1月…新年会

参加費 1,500円

(補助有り)

また、年会費については、1,000円と少額で、残りはバザー等でまかなっています。

<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…1月27日 午後3時～
「漢方についての

おはなし」

耳鼻咽喉科 星野 朝文

<1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

15日『その薄味は減塩に

なっている!?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

9日『食事療法、3日

坊主を卒業しよう!』

管理栄養士

16日『糖尿病網膜症について』

眼科医師

23日『糖尿病とくすり』

薬剤師

注…第3会議室で実施します

30日『糖尿病とは…』

原因・症状

合併症など』

内科医師

※予約の必要はありません。
お気軽にお越しください。

