大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
12月号 2018 VOL.105

Monthly Doctor's Column

風疹流行 注意報

平成30年7月下旬ごろより関東圏内を中心に「風疹」が急激に増加しております。これを受けて、沖縄県内でも10月に初発の風疹患者が発生し、現在までに8名の感染者が報告されています。(図1)

感染経路は飛沫感染（ウイルスを含む気道分泌物や唾液が咳やくしゃみにより飛沫となって飛び、これを吸い込むことによる感染）と接触感染です。手洗いや咳エチケットなどの感染防止策を実施してください。

また、予防接種も重要な対策になります。報告された患者の93％は予防接種歴なしあるいは不明でした。特に30代後半から50代前半までの成人男性の抗体保有率が低い世代（「風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係」参照）であるため、抗体検査や予防接種について積極的な検討が必要です。(図2)

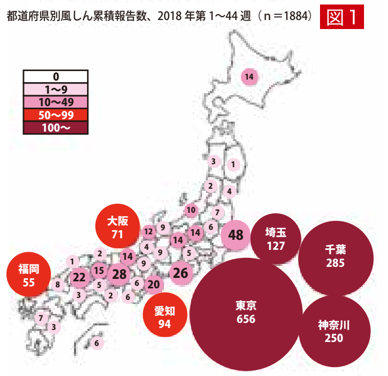
さらに、風疹による感染で最も怖いのが、「先天性風疹症候群」です。妊娠20週頃までに女性が風疹ウイルスに感染すると眼、耳、心臓に障害を持った児が生まれる可能性があります。生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、妊娠前に2回の風疹含有ワクチンを受けておくこと、妊婦の周囲の方はワクチン接種を行うことがとても重要です。予防接種歴、風疹罹患歴のない方は予防接種を受けるようにしましょう。

「風疹」かもしれない・・・と思ったら・・

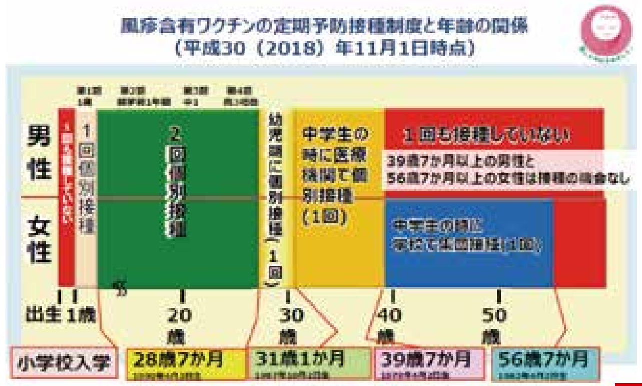
発熱や発疹、リンパ節腫脹など、「風疹」が疑われる場合は、病院受診前に電話連絡をお願いいたします。その際はマスク着用のご協力もお願いいたします。

参考URL
https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoken/kekkaku/huusin2018.html
http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/nahahokenjyo/hokensoumu/kekkakukansen/kansen/rubella.html

都道府県別風しん累積報告数、2018年第1～44週（n＝1884） 図1



感染症発生動向調査 2018年11月7日現在



国立感染症研究所 感染症疫学センター 風しん流行に関する緊急情報より2018年11月7日現在 図2

今月のDr.

副院長
内科部長

TETSU CHINEN
知念 徹

一般内科
呼吸器内科
医学博士

Q1 風疹は、麻疹（はしか）などにくらべるとあまり重い病気ではないと聞きましたが、なぜ予防接種が必要なのですか？

A 風疹の予防接種を行う主な目的の一つは、妊婦が風疹にかかることによって生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群の障がいをもつことのないように、またそのような心配をしながら妊娠を続けることのないように、あらかじめ予防することです。予防接種は風疹の自然感染による合併症の予防にもなり、大人が感染して重症になることも予防します。さらに、多くの人が予防接種をうけると、個人が風疹から守られるだけでなく、ほかの人に風疹をうつすことが少なくなり、社会全体が風疹から守られることになります。

Q2 これまで風疹の予防接種を受けたという記録がありません。この場合予防接種をうけるべきなのでしょうか。

A 予防接種をうけたことが記録で確認されていない場合、男女ともなるべく早く接種することをお勧めします。血液検査で十分高い抗体価があることが確認された場合にはこの必要はありません。

Q3 なぜ職場で風疹予防対策が必要なのでしょうか。

A 風疹にかかる患者は、働く層の方に多いからです。（図2）職場での風疹予防対策は、社会全体の風疹感染拡大防止にもつながりますので、予防のご理解、ご協力をお願い致します。

INFORMATION

01 平成30年度 永年勤続医療従事者表彰式

去る11月22日に、沖縄県医師会主催によります平成30年度永年勤続医療従事者表彰がダブルツリー by ヒルトン那覇首里城にて行われました。

この表彰は勤続 20 年の方に贈られるものであり、当院からは上地久美子さん（手術室）、上原洋子さん（電話交換室）、奥間均さん（管財課）、儀間幹生さん（環境整備課）、下里網さん（リハビリテーション科）、仲村由美子さん（医事課）の6名が受章されました。

また、表彰式・懇親会には名誉院長、病院長、副院長、各所属長が参加してスタッフの永年の労をねぎらっておりました。皆さん、おめでとうございます!!

左から 奥間さん、上原さん、下里さん

02 年末年始の診療体制について

	一般診療	救急
12月29日（土）9：00～12：30	通常通り	終日
12月30日（日）	休診	終日
12月31日（月）	休診	終日

	一般診療	救急
1月1日（火）	休診	終日
1月2日（水）	休診	終日
1月3日（木）	休診	終日
1月4日（金） 9：00～17：30	通常通り	終日

※1月4日（金）からは通常通りの診療体制です。
※病院送迎バスは病院の診療体制と同じ運行体制です。

03 セルフケアカレッジ開催

日時：2018年12月11日（火）
13:00～13:45 講座 13:45～14:00 質疑応答
タイトル：「おしり先生が教える 便秘と便もれの話」
講師：大腸肛門科 仕垣 幸太郎 医師
場所：1F ふれあいホール

04 12/3（月）より「予約変更方法」が変わります

右記の時間に専用ダイヤルへお電話ください。

【専用電話】098-866-1100
【受付時間】15：00～17：00
（土・日.祝祭日を除く）

※当日の予約変更、リハビリの予約変更、入院の予約変更につきましては、診療時間内に代表電話 098-866-5171 にお掛けください。

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

病院にて、患者様のマスク着用は当り前になってきました。しかし一昔前迄は当り前の風景ではありませんでした。その為、マスクの着用風景が色々あって・・・。

●口だけ覆っている人
私：『鼻が出てますよ』
患者様：『息ができないんだよ』

●鼻だけ覆っている人

●頭に掛けている人
私：『口が見えてますよ』
患者様：『喋りづらいのよ』
私：『あの～マスクが頭に・・・？』
患者様：『必要な時だけ付けるさ～ね。めがねと一緒だから付けない時は頭に置いておこうね～』
私：『・・・』

※マスクは正しく装着しましょうね!!

今月の smile スマイル

患者様が笑顔で退院できるよう、チームでリハビリを提供します

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

医者は 人をなおすんじゃない
人をなおす手伝いをするだけだ
なおすのは…本人なんだ
本人の気力なんだぞ！

—BLACK JACK「人生という名のSL」より
本間丈太郎 —

医療川柳

アドバイス
気持ちあるから
熱くなる

先輩ナース

編集後記

Text：リハビリテーション科 嘉陽伊美

早いもので、もう師走となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。寒い季節を迎え、どうしても活動量が少なくなってしまう時期でもあります。広報誌「smile」には、自宅で出来る運動を掲載しています。自宅での身体のケアにご活用いただけたら幸いです。

心せわしい年の暮れを迎え、何かとご多用とは存じますが、お体にお気を付けてお過ごしください。

医療法人おもと会 大浜第一病院
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

発行：大浜第一病院 広報委員会 / 発行責任者：大城 康一

smile VOL.105 DEC 2018

ゆんたく日和

精神科医 平山雄也

コンプレックス

だんだんと涼しくなってきました。読んでいただく頃には、冬の気配を感じる瞬間も出てきているでしょうね。先日講演で聞いたお話がとても心に残りましたので、今回はそのお話を。

その方はずっと、ボソボソと話すことがコンプレックスだったそう。周りから怒られたり、注意されたりして、どうにかしたいと思ってもなかなかどうにもならない。そして、そんな自分がすごく嫌いだった。でも数年前ある人に、「そのままでいいんじゃないですか？その話ぶりもあなたの魅力だと思いますよ」と言われたことをきっかけに、思い切って堂々とボソボソ話すことにしたら、段々と気にならなくなってきた、というお話。

このお話から感じることは様々だと思いますが、僕はとても素敵に感じました。

コンプレックスって、本人が一番ダメだと思っていることも多いです。周りの人はほとんど気にしてなかったり、むしろそんなとこもいいなとか、魅力だなとか思ってる場合すらあります。そして、変えるのを諦めて堂々とそのままでいると、本人も楽になって、周りにもより魅力的に映ることもあるのです。実際その方の話ぶりから、丁寧にご自身の言葉を紡ぎ出す誠実な印象を受けました。変えられることは変えてもいいですが、悩みの種になることって、変えるのが難しいことも多いです。僕も堂々と人見知りでいようと思った次第です。

これからますます寒くなってくると思いますので、ご自愛ください。そんな寒さも味わいつつ、また新しい年に「笑顔」でお会いしましょう。

今月のテーマ >>>

ちばりよー！新米ナース

「ありがとう」の言葉に支えられて

8階病棟に4月から勤務しています。命を預かるという責任感に押しつぶされ、辛いなとおもうことも多々ありますが、患者様やご家族様の笑顔や「ありがとう」の言葉で〝もう少し頑張ってみよう〟と思い、なんとかここまで乗り越える事ができました。

先輩方が優しく丁寧に教えて下さるおかげで、少しずつ出来ることが増えてきている気がします。

周りと比べて焦る気持ちもありますが、まずは1年自分のペースで頑張りたいです。

放射線科のキキの表側

「MRI」

当院ではMRI装置（1.5T）完備しています。強力な磁場と電波を利用して体内の状態を撮影する検査です。姿勢を変えることなく、あらゆる角度から体の色々な部分の断面像を得ることが出来ます。放射線を使わないので、被爆の心配もありません。

放射線科 大城秀せ

からだの通知表

〈貧血のお話　その①〉

検査科 上江田ゆかり

貧血の大部分を占めるのが小球性貧血です。ヘモグロビン値が女性12以下男性13以下かつMCV（赤血球の大きさ）が80fL以下の小さい赤血球になります。最も頻度が高いのが鉄欠乏性貧血。なぜ鉄分が不足したか。消化管慢性出血が原因の場合もあります。よくあることだと甘く考えずに他に症状がないか考えてみませんか。

お答えします！病院のギモン!?

Q　インフルエンザワクチンを接種するにはいくらかかりますか？

A　インフルエンザワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。65歳以上で市町村の助成対象者は1,000円で接種できます。65歳未満の方は、当院では4,230円で接種できます。

日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

薬にまつわるエトセトラ

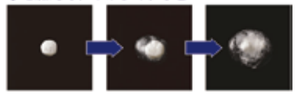
薬をより、飲みやすく!!
～口腔内崩壊錠（OD錠・D錠）のはなし～

薬剤科 姫野耕一

口腔内崩壊錠は日本では医療用医薬品として1997年に最初に発売され、現在では市販のくすりも含め、多くの製品が販売されています。口腔内崩壊錠は、従来の水で飲む錠剤と比較して効果に差はありません。また、水で飲んだ時と水なしで飲んだときにも差がないことが確認されていますので、ほかのくすりと一緒に水で飲んでも差し支えありません。

服用時の注意として、寝たままの状態のときは水なしでは飲まないようにすること、吸湿性が高いものがあるので、そのような錠剤は飲む直前に包装から取り出すようにすることなどです。

水を加えて、しばらくすると・・・



健診ナビ

定期的に健康診断を行いましょう！

総合健康管理センター 保健管理科 奥村みどり

「名前と生年月日を何度も確認されて、ちょっとウンザリ？」

今回はドックの気になる「本人確認」についてお話しします。当センターの各検査コーナーでは、プライバシー保護のために番号でお呼び出しをしています。そして間違いを防ぐために、ご本人様にお名前と生年月日を言っていただきます。これは誤認防止のための当病院の医療安全のルールでもあります。実はドックでは、この「本人確認」を10～15か所で行うのです。そのたび「しつこい！」と叱られることもあります。これでもかとばかりの「本人確認」ですから、それはウンザリしますよね。他に良い方法がないか現在検討中です。それまでは、どうか「本人確認」にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ
総合健康管理センター
TEL　098-866-5182
HP http://www.omotokai.or.jp/ohama1/center/fee

健康運動指導士による健康体操館

「リズムに乗って♪ スマイル脳トレ!!」

当院の心臓リハビリ教室で大人気の脳トレを紹介します。間違っても気にしないで笑い飛ばす事がルール。たくさん笑って心も身体も〝スマイル〟で新年を迎えましょう♪

メディカルフィットネス科 健康運動指導士 神村琴乃

①好きな歌を歌いながら、両かかとが床に着地したとき、両手を太ももに下ろして、かかとと両手でリズムを取ります♪

1 両かかとの上げ下げ＋両手で太ももタッチ

②両足かかとの上げ下ろしをしたまま、手は片手ずつ交互に太ももをタッチ。

2 片手で太ももタッチ

あれあれ？手の動きにつられて、足も片足ずつ着地していませんか？