大浜第一病院 広報誌 「スマイル」

smile

3月号 2019 VOL.108

Monthly Doctor's Column

たかが"風邪" されど"風邪"

ー麻酔科医の悩みー

ちょうどこの季節はどこでも風邪が蔓延している時期にあたりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。一言で風邪と言いましたが、一般の定義では「上気道の急性炎症症状を主体とする感染症を、風邪（又は風邪症候群）あるいは普通感冒という。」となります。

原因はウイルスによるものが90%以上をしめますが、そのウイルスにも多くの種類があります。症状も乾性咳嗽（コンコンという痰のからまない咳）・鼻汁・咽頭痛・全身倦怠・頭痛・発熱など多彩です。湿性咳嗽（ゴホンゴホンと痰のからんだ咳）となれば、炎症が下気道（肺の方）まで及んでいると考えるべきですが、全身状態が相当悪い人でなければ殆どの風邪は1週間程度で良くなってしまうので、多くの人は「たかが風邪じゃないか。」と軽く見てしまいがちです。しかしながら、手術の麻酔を担当する我々麻酔科医にとってはこれほど厄介な物はありません。特にこれが小児の全身麻酔となると更に頭まで痛くなってしまいます。

そもそも全身麻酔や手術の侵襲によって生体の感染防御能は低下してしまい、手術後は単なる風邪がそれだけにとどまらず、より重篤な全身疾患（気管支炎・肺炎・敗血症など）に進行する可能性があるのです。呼吸器系に影響の少ない局所麻酔下の手術においても、頻回の咳発作は時として麻酔操作や手術操作を狂わせ、予想外の事故を引き起こしかねません。特に小児では、これが重篤な症状を来たすことがあります。それゆえ手術を控えている患者様に風邪症状を認めれば、麻酔科医としてはよほどの緊急手術以外については主治医と相談し、手術を延期した方が良いのではないかと持ち掛けるのです。（決して麻酔をかけたくないからではありませんよ。）もっとも一見風邪症状に似ていますが、麻酔をかけても問題ない状態もあります。例えばアレルギー性鼻炎・慢性副鼻腔炎・小児の激しく泣いた後などです。かといってそれが風邪でないとは否定し難い時もあるので、よけいにややこしくなります。しかも実際には手術部位や手術内容、麻酔の種類、更には患者様の都合により予定通り手術が行われ、問題なく退院できるケースも多いのです。

いずれにせよ、これから手術を受けられる方やいつかは手術を受けるかもしれないと思われている方は、風邪が重大な合併症を引き起こす可能性があると言う事を十分に理解して頂きたいのです。たかが"風邪""されど"風邪"なのです。

今月のDr.

麻酔科部長

OOMIJYA KATSUO

大見謝 克夫

日本麻酔科学会専門医

Q1 ウィルス性風邪を予防するにはどういう行動をすればいいですか？

A 空気や接触による感染を防ぐために、石けんでの手洗いやうがいなどが風邪予防の基本です。また、免疫力が下がっているとウィルスを体外に追い出すことができないので、栄養バランスのいい食事や規則正しい生活、適度な運動などを心がけ、免疫力を高めることも大切です。

Q2 マスクは風邪の予防に効果がありますか？

A 一般的な不織布製マスクでは、残念ながらウィルスを完全に吸い込まないようにすることはできません。しかし、マスクをすることでウィルスのついた手で鼻や口を不用意に触ってしまうことを防ぐという効果は期待できます。また、鼻や喉の温度や湿度は保たれるので、乾燥を防いで、喉や鼻を守る効果はあるでしょう。

一方、風邪の人は咳やくしゃみでウィルスをまき散らさないように、積極的にマスクを着用しましょう。

Q3 もし、咳がかなり長引いてしまったら重篤な病気なんでしょうか？

A かぜは通常であれば症状は3～4日で治まります。それ以上経っても症状が良くならない場合は、二次感染を起こしている可能性があります。気管支ぜんそくを持っている子どもは、ウイルスや細菌が繁殖しやすく、ぜんそくの発作が誘発されることもありますので、特に注意が必要です。症状が長引くと思われる場合は、早めに受診しましょう。

INFORMATION

01 医療安全・感染研修セミナー in ふれあいセンター

平成31年1月19日(土)、平成31年2月2日(土)に、「医療安全・感染研修セミナー」を当院の全職員向けに開催致しました。

「安全」という言葉は普段あまり気にかけることもなく使われる言葉ですが、医療現場における「安全」という理解を深めるため、また、私たち職員が知らないうちに感染の運び手にならないように院内での感染防止を防ぐことを目的として、毎年研修を行っております。

同セミナーで、医療安全・感染のチームステップスで有名な外部講師による講演会や、他職種によるグループワークを通して、安全や感染に対する個々の認識の違いを確認することができました。

今後もセミナーを通して、私たち職員一人一人の安全・感染に対する意識付けを行い、医療の質の向上に努めてまいります。

02 ゴールデンウィークの診療体制について

	一般診療	救急
4月29日(月)	休診	終日
4月30日(火)	通常通り 9:00～17:30	終日
5月1日(水)	休診	終日
5月2日(木)	通常通り 9:00～17:30	終日
5月3日(金)	休診	終日
5月4日(土)	休診	終日
5月5日(日)	休診	終日
5月6日(月)	休診	終日

※5月7日(火)から通常通りの診療体制となります。

03 外来予約の変更方法について

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。

医療安全・感染研修セミナー in ふれあいセンター

～母と友人の会話より～

母：『何か食べて帰りましょうか？』

友人：『今日はうちのヒナにご飯をあげないといけないのよ。ごめんね～・・・』

母：『あなた、いつから鳥を飼ってるの?? 知らなかったわ。』

友人：『うふふ・・。うちの孫よ。ま～ご♪ 比奈（ヒナ）って言うのよ。』

母：『ごめんなさ～い!!（涙）』

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

今月のsmile イマイV

【特別版】 お内裏様・お雛様
（デイケアセンター天久の杜 事務所前）
利用者・ご家族の皆さまを笑顔でお出迎えしております♪

医療川柳

煙のない世界へ。
吸ってない
だけども臭う
噛みタバコ

六十代・男性 医師

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

自分の経験と自分の知識とそれから技術と、それを総動員してかつ、その結果についてすべての責任を負える人間、それがやっぱりプロフェッショナルだと思います。

ープロフェッショナル 仕事の流儀
「はみだし者が、道をひらく
～大腸内視鏡医・工藤進英」
工藤 進英 ー

編集後記

Text：心臓血管センター 前田

2019年もあっという間に3月です。私が当院に赴任した頃4歳だった長女はこの春中学生になります。つまり8年経ちました。8年あればあれこれ色々できたのにと、ついセンチメンタルになりそうですが、次の8年に向けて頑張っていきたいと思います（長女は20歳!?）。

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

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/

ゆんたく日和

精神科医 平山雄也

今季の冬は暖かかったですね。寒いのが苦手な僕にとってはすごくありがたかったです。皆さんにとってはどんな冬だったでしょうか？さて、「暖かさ」を感じるものはたくさんありますが、「触れ合い」もその一つでしょう。実は最近この「触れ合い」が医療を含め様々な分野で注目されているんです。

ケガをした時やお腹が痛い時、お母さんにさすってもらったり、「痛いの痛いの飛んでいけー♪」なんてやってもらったりして痛みが和らいだ、そんな子供の頃の記憶がある方も多いと思います。あれ、ただのおまじないとか気のせいだけではありません。優しく触われたり、逆に触れたりすると「愛情ホルモン」の異名を持つ「オキシトシン」というホルモンの量が増えることが分かっています。お母さんにさすってもらうことで「オキシトシン」が増えて、その効果で痛みが和らいでいる、部分もあるわけです。

この「オキシトシン」痛みに対してだけではなく、不安が軽減する、血圧や心拍が低下するなどの作用が確認されています。ストレスや不安、痛みを感じると自分で自分の体を触ることがありますが、あれは自己治療という面もあるんです。

暖かくなってくると「触れ合い」なんて暑苦しく思えてくるかもしれませんが、家族で、パートナーと、もしくは動物との「触れ合い」で心身ともに暖かな春を過ごされてください。ではまた「笑顔」でお会いしましょう。

触れ合い

今月のテーマ >>>

ちばりよー！新米ナース

私たち、新米看護師は毎月「新人看護師フォローアップ研修」を行っています。この1年で、採血などの看護技術をはじめとした様々な研修を行い、一人前の看護師を目指して臨床研修に励んできました。春からは2年目看護師として、後輩の新人看護師の良き先輩としてアドバイスできるようさらなる成長を目指していきます。当院を利用される患者様や、ご家族に寄り添い質の高い看護を提供できるよう日々、精進してまいります。

放射線科のキキの表側

「全身用128列マルチスライスコンピュータ断層装置」

当院では、全身用128列マルチスライスコンピュータ断層装置（シーメンス社製：SOMATOM Definition AS+）を導入致しています。本装置では、全身の各臓器の情報をより短時間で高精細に撮影することが可能となり、患者さんにとってもCT検査が従来に比べてとても楽になりました。

放射線科 大城秀也

からだの通知表

〈貧血には種類がある その⑤〉

検査科 上江田ゆかり

貧血で血液の癌がみつかることもあります。赤血球の大きさは正常、網状赤血球（未熟な赤血球）数が低下～正常。非常に見つけ難い病気です。再生不良性貧血・白血病・骨髄繊維化などがある、さらなる精密検査（骨髄検査等）で鑑別していきます。

定期的に健康診断を行いましょう！ 健診ナビ

総合健康管理センター 保健管理科 奥村みどり

今さら聞けない！
「胃の検査があるのに、当日にお水を飲んでも良いの？」

はい、良いのです。むしろ飲んでいただきたい。健診やドックの朝は、コップ一杯の水またはノンカフェインのお茶を飲むことをお勧めします。胃内視鏡検査や胃バリウム検査を受ける方も同じです。以前は厳しく「飲食禁止」でしたが、現在は脱水予防のために飲水をお勧めしています。

飲んだ水は20分以内に胃から腸に運ばれます。また、胃カメラには吸引の機能が付いているので問題ありません。ただし、飲水の刺激によって胃液が増えるので、バリウム検査の場合は起床時に飲んだら、その後は控えた方が写りは良いようです。

採血コーナーでは、昨晩から何も飲んでいないという方には、その場でコップ1杯の水を飲んでいただくことがありません。とくに高齢の方は脱水になりやすく、普段はモリモリの血管がぺちゃんこになって採血が難しくなるほどです。また若い方だと、採血時に気分が悪くなることもあります。体調を崩さずに健診やドックを受けてもらうためにも、「起床後のコップ1杯の水」がとても大切なのです。

お答えします！病院のギモン!?

Q 勤務中（通勤中）に怪我をした時の手続きは？

A 勤務中（通勤中）に怪我をした場合は、健康保険証を使っての診察ができません。勤務先にて労災の手続きが必要になります。
勤務中の怪我や事故の場合は、初回に行く病院へ（様式第５号）、病院を変更する場合は（様式第６号）。
通勤中の怪我の場合は、初回に行く病院へは（様式第16号の３）、病院を変更する場合は（様式第16号の４）の書類提出が必要となります。
詳しくは、病院受付へお声掛けください。

薬にまつわるエトセトラ

後発医薬品（ジェネリック医薬品）ってなんですか？

薬剤科 姫野耕一

後発医薬品（ジェネリック医薬品とも呼びます。）とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。欧米では医師が薬を処方する際に有効成分の一般名（generic name）を使うことから、『ジェネリック医薬品』とも呼ばれています。
先発医薬品より安価で、効き目や安全性は先発医薬品と原則的に同等であり、欧米では幅広く使用されています。

健康運動指導士による 健康体操館

「血流アップ!! かかと上げ下げ体操」

かかとを上げる動作は、下半身に送られた血液を心臓に戻す力が働き、血液循環を良くする効果があります。また、ふくらはぎを鍛えることで、歩く動作にも良い効果が期待できます。まずは初級から行い、余裕のある方は中級・上級へと進んでみましょう。

メディカルフィットネス科 健康運動指導士 伊野波盛邦

上級 段差を利用する

10～20回 2セット

※かかとを少し浮かせた位置から行いましょう。
※手で支えながら行いましょう。

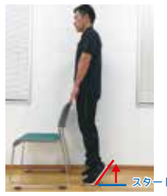
初級 座りながら行う

10～20回 2セット

※床にかかとを付けた位置から行いましょう。

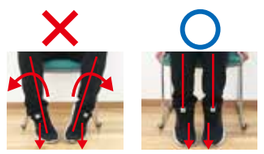
中級 立ちながら行う

10～20回 2セット



※手で支えながら行いましょう。
※腰を反らさないように行いましょう。

アドバイス



※小指側で押す。 ※親指側で押す。