大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
12月号 2019 VOL.117

Monthly Doctor's Column

マスクで感染症が増える!?

感染症や花粉症の対策として、マスクを着用することの必要性が広く行き渡り、病院の外でもマスク姿の人を見かけることが珍しくなくなりました。本稿ではマスクの問題点にあえて着目し、正しく使用することについて見直したいと思います。

最初の問題点として、コミュニケーションにおける弊害が挙げられます。メラビアンの法則（下欄Q&A参照）として知られるように、人は話を聴く際、内容の5割以上を表情や身振り手振りなどの視覚情報から得ているとされます。ですから、マスクを着用した状態での意思疎通では、充分に真意が伝えきれない可能性があります。マスクを着用する機会が多い我々医療者は、このことにもっと注意を払うべきだと思います。笑顔を見せることは大きな安心感を与えます。表情を分かりづらくしてしまうマスクが患者さんに不安を与えていませんか。

また、近年、伊達マスクという言葉が使われるように、容姿を隠したり、気持ちを落ち着かせたりする目的で着用されることも少なくないと言います。度が過ぎて、マスクなしでは人前に出られなくなる「マスク依存症」の人が増えている、と警鐘を鳴らす精神科医もいます。

そして、一定時間着用したマスクから、呼吸器感染症の原因となる様々なウィルスが検出された、という論文が出ています。長時間同じマスクを使い続けることは避けましょう。鼻と口をしっかり覆って装着し、一度着けたら触らないようにします。また、外したら必ず新しいものを使用してください。感染予防目的で使用するマスクが正しく使用されず、むしろ感染源になってしまうのであれば、本末転倒と言わざるを得ません。

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。

今月のDr.
Susumu Hiranuma
平沼　進
三学会構成心臓血管外科専門医
外科専門医
下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医・指導医

Q1 「メラビアンの法則」とは何ですか。

A 人はメッセージを受け取る際に、言語による情報は7%に過ぎず、残りの38%を喋る速さや抑揚などの聴覚情報から、55%を表情や身振りなどの視覚情報から得ているとされます。アメリカの心理学者アルバート・メラビアンにちなんだものです。

Q2 「マスク依存症」について教えてください。

A 日常生活に支障を来たす場合、社会不安障害として治療が必要になる場合もあります。装着時間を少しずつ短くするといった暴露療法などが行われます。常にマスクを着用する機会が多い医療者などでは、症状が自覚されにくいため「隠れ依存」に注意が必要です。

Q3 マスクはどれくらいの頻度で新しいものに交換した方が良いですか。

A 上述の論文では6時間の着用からウィルスの検出が多くなるとされています。このことから、午前と午後で使い分けることを推奨します。

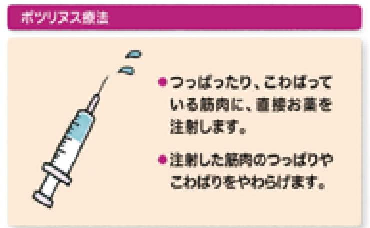
INFORMATION

01 ボツリヌス治療のご紹介

大浜第一病院　脳神経内科ではボツリヌス治療を行っております。
ボツリヌス治療とは、ボツリヌストキシンと呼ばれるたんぱく質を有効成分とする薬を、筋肉内に注射して痙縮（筋肉のつっぱり・こわばり）を改善する治療法です。

ボツリヌス治療によって次のような効果が期待できます。

1. 手足の筋肉が柔らかくなり、動かしやすくなる。
2. リハビリテーションを行いやすくなる。
3. 関節が固まるのを防ぐ。
4. 痛みをやわらげる。
5. 介護の負担を軽減する。



ボトックス治療　ご存知ですか？

ボツリヌス菌が放出するたんぱく質の一種でボツリヌストキシンを利用した治療です。このタンパク質は本来、神経と筋肉の付着部に作用し、神経からの信号が筋肉に伝わりにくくなり、結果として、呼吸困難・四肢麻痺など危険な作用を示します。この効力を数万分の一に低下させ、医薬品として使用するのがボトックス治療です。
脳、脊髄などが障害されてしまうと、徐々に手足の筋肉が強く固まってくる事があります。脳卒中などでは約 30-40%の患者さんにこのような徴候がでる事があり、上下肢痙縮といいます。これらがあると、日常生活にも支障がでてきます。ボトックス治療は筋肉内に注射して上下肢痙縮を改善し、患者様の日常生活を少しでも向上させる為の治療法です。当院では毎週木曜日午後、脳神経内科外来でこれらの治療を実施しています。興味がある方は一度受診して下さい。

まずは脳神経内科外来を受診しご相談下さい。
リハビリテーションも含め、最良の治療を提案させていただきます。

脳神経内科 部長　城本　高志

医療コンシェルジュ・上地の外来よりこんにちは

うちの子が幼い頃のクリスマスパーティーでの出来事。

実父が扮するサンタさんがやって来ました。見慣れない格好の人に、姪っ子は固まり、甥っ子は泣き、うちの子は・・「いない!!」と思ったらおもちゃの掲載チラシを持って走ってサンタさんのもとへ。『ほーのね、これが欲しいのサンタさん。お願い♪』と一生懸命伝えていました。さすが、私の子です。

年末・年始の診療体制について

	一般診療	救急
12月29日(日)	休　診	終　日
12月30日(月) 9：00～17：30	通常通り	終　日
12月31日(火)	休　診	終　日

	一般診療	救急
1月1日(水)	休　診	終　日
1月2日(木)	休　診	終　日
1月3日(金)	休　診	終　日
1月4日(土) 9：00～12：30	通常通り	終　日

※1月4日(土)は通常通り、午前中の診療体制です。
※病院の休診日は、シャトルバスもお休みです。

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

「向上心や夢を持つことはとても大事。しかし、自分の足はしっかりと地についていなくてはいけません。」
―内科医　立谷秀清―

編集後記　Text：事務部次長　西尾

高齢ドライバーによる交通事故で命が犠牲になったニュースが最近テレビで大きく取り上げられています。沖縄県でも自家用車は病院通いに欠かせません。

運転される時には、いそがず、あせらず、安全運転を心掛けましょう。

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

おもと会グループ創立 60 周年記念ロゴが完成しました

60th
Create a Better Life

「6 と 0 は地域の方々と我々グループのつながり」を、「4 本のラインはグループの事業である、医療・保健・福祉・教育」と「60 年以降も先へ進むビジョン」を表しております。そしてコーポレートメッセージであります「Create a Better Life（=すこやかな社会をつくる)」を添えております。

60周年記念ムービー作成しました

おもと会グループが 60 周年を迎えられたのは、地域住民の皆様のお陰です。皆様へ感謝の想いが伝わるよう、また、“おもと会 60 年のあゆみを感じ取ってもらいたい“という想いを込めて記念ムービーを製作いたしました。

医療・保健・福祉・教育それぞれの場で活躍しているおもと会グループの職員にフォーカスをあて、60 年の歴史を振り返るとともに「皆様が安心して暮らせる」社会への実現に貢献する様子がご覧いただけます。

これからも、人と人とのつながりを大切にし、地域の皆様と共に私たちおもと会職員は歩んでまいります。

60 周年ムービーは
こちらから
ご覧いただけます

おもと会 60 年のあゆみボード」が完成しました！

おもと天久の杜に設置されております「50 年のあゆみボード」が、この度 10 年振りにリニューアルされました。開設時 1959 年からのあゆみを、主なトピックや施設数・職員数の推移と共にご覧頂けます。

天久の杜へお越しの際は「60 年のあゆみボード」を是非ともご覧下さい。

おもと会 60 周年記念事業

OMOTO TALKS! ～未来についてはなそう～

Create a Better Life

本格キッズ手術教室

オモトトークスの開催された２日間に本格キッズ手術教室を開催いたしました２歳から小学生高学年まで幅広い年齢層のキッズにお越しいただきました。

準備として、小さなキッズに合わせた手術用のガウン、マスクと帽子で外科医になりました。体験できる内容は「鏡視下手術体験」、「電気メス体験」、「心臓外科手術体験」の３つでした。

「鏡視下手術体験」は実際に使用する環境さながらに再現されたシステムを用いて模擬体験していただきました．用意されたビーズを右から左にどのくらいの時間で移動させることができるかというタイムトライアルに皆さん真剣な眼差しで取り組んでいました。「電気メス体験」は鶏肉を実施に手術で使用する電気メスや超音波切開凝固装置で切ってみるということをやっていただきました。「心臓外科手術体験」では腹部大動脈瘤の患者模型を用いて人工血管置換術のライブ手術の補助の体験を行なっていただきました。

これらの体験を通して、医療の中にこのようなアプローチで治療を行なっている部門があることを知っていただき、興味関心を持つきっかけになればと思います。

大腸・肛門外科　仕垣医師

健康相談ブース

総合健康管理センター（人間ドック室）では、『あなたの健康管理のお手伝いいたします！』をテーマに、日頃、健康について気になっていることをお気軽にご相談頂ければと思い健康相談ブースを設けました。

２日間で、延べで１００人を超える健康相談ブースへのご来場を頂き、そのうち４８名の方のご相談を頂きました。日頃からご自身の健康管理や生活習慣について、疑問や不安に思っている方の生の声をお聞きすることができました。多少はご相談者様のお役に立てたのかなと感じております。

その他にも血管機能検査や物忘れ検査（認知症検査）なども行い沢山のイベントの来場者が健康相談ブースを体験され大変な賑わいをみせておりました。

これを機に、皆様が“ご自身の健康”に関心を持って頂けると幸いです。

総合健康管理センター　豊岡

栄養科ブース

栄養科は『今日から始めるセルフ栄養管理』をテーマにブース展開しました。

体験コーナー“野菜を 1 日 350g たべよう”では、実際に本物の野菜を量って、普段食べている量と比較していただきました。また“コンビニ弁当を解体！”や“沖縄料理”の媒体コーナーでは、「野菜が足りない」「ご飯が意外と多い」など皆さんいろんな気づきを得られていました。

野菜をたくさん食べる、食事バランスを整えるといったセルフ栄養管理のきっかけに繋がると嬉しいです。

栄養給食科　森田

救命教室ブース

AED を使った心肺蘇生法の体験ブースです。

心臓マッサージの方法をゲームを通して参加した子供たちに体験してもらいました。

ちゃんとできるかな？

AED の使い方もやってみよう！

正確な心臓マッサージができると、画面の救急車が速くすすみます！

みんなで競争！

看護管理室　嘉陽

smile VOL.117 DEC 2019