大浜第一病院 広報誌「スマイル」
smile
6月号 2021 VOL.135

Monthly Doctor's Column

手洗いと接触感染

医療従事者は頻回に手洗いを行いますので、手洗いと接触感染の起源についてお話しします。医療的行為を評価する二重盲検法という数学的解析があります。新薬（ワクチン）か、対象薬（プラセボ、薬理作用・生理活性の無い液体）がくじ引き的に決められ、観察が終了するまで被験者と観察者のどちらが投与されたか目隠し状態で、盲検法、ランダム化という要素を内包し、質の高い臨床試験と太鼓判を押すというものです。4月17日、菅総理大臣が会談したファイザー製薬会社が耳目を集めました。同社が開発したCovid-19のmRNAワクチン「コミナティ筋注」は、承認前の臨床試験で、ワクチン接種群とプラセボ接種群を設けて効果判定されました。投与後2ヶ月弱の観察期間でCovid-19感染症の確定例数が、ワクチン接種群は18198例中の8例でした。一方、プラセボ群は18325例で162例でした。発症リスクが5%に抑えられ、有効性95%と高く日本でも導入されております。

1840年代オーストリアのウィーン総合病院には二つの産科がありました。二科の病棟は同じ建物内で隣接していました。一方、第一産科の産褥熱（分娩後の産道・子宮感染症）による死亡率は10%で、第二産科の死亡率は1%以下と好成績でした。当時の妊婦は病棟の選択権が無く、入院曜日で第一産科か第二産科か決められており、第一産科は医学生が実習を、第二産科は助産婦が実習を行っておりました。第一産科医師ゼンメルワイス（1818-1865）は検証を重ね、病理解剖後で、診察前の医学生へ手洗いを義務化し、妊産婦間の診察後の手洗いも義務化し、産褥熱を抑え、微生物の概念が無い時代に「接触感染」の概念を提唱しました。皆様も手洗いを行う際は、ゼンメルワイス医師を連想頂けたら幸甚です。

今月のDr.
消化器外科部長
Yasukatsu Takushi
澤岻 安勝
日本外科専門医
日本消化器外科専門医・指導医

Q1 ゼンメルワイス医師ってどんな人？

A イグナッツ・フィリップ・ゼンメルワイスは、ハンガリー出身の医師で、産褥熱は接触感染の病気であり、本題にも書かれている通り医療従事者に手の消毒を義務づけることでその発症率を激減させることができることを証明しました。

INFORMATION

01 日帰り手術センターがリニューアルされました！！

３月20日に改修工事が完了し、「日帰り手術センター」がリニューアル致しました。これまであった診療科（内科、眼科、心臓外科）に今回歯科口腔外科を追加しており、今後も感染対策に努めながら、最新の医療を提供してまいります。

日帰り手術センターを利用する最大のメリットは、通常１～２泊ほどかかる手術が来院されたその日ですべて行えるため、皆様の生活リズムを変えることなく手術治療やカテーテル検査が可能となり、更に医療費も安くなります。但し、診療科によって対応できる手術などが異なりますので、まずは医師にご相談下さい。

※医師の判断で術後入院となる場合もございます。

02 2021年６月休診のお知らせ

※5月31日時点のお知らせとなります。

診療科	担当医師	休診日
内科	大城　康一	6月10日（木）
整形外科	金城　忠克	6月23日（水）
形成外科	黒田　周一	6月2日（水）午後/6月5日（土） 6月9日（水）午後/6月16日（水）午後 6月18日（金）/6/19日（土） 6月23日（水）午後/6月26日（土）
		6月2日（水）※予約のみ 6月4日（金）※予約のみ 6月12日（土）※受付時間９：30まで
大腸肛門外科	仕垣　幸太郎	6月10日（木）/6月11日（金） 6月24日（木）/6月25日（金）
皮膚科	山口　さやか	6月11日（金）
眼形成	嘉鳥　信忠	6月15日（火）

03 第71回日本病院学会 沖縄初開催

医療コンシェルジュ・上地の
外来より こんにちは

梅雨の時期。台風の時期。雨の日は憂鬱になりがちですが、テンション上げていくには・・・。雨靴にレインコート、それから傘！可愛くしたら気分もアップするでしょう♪

皆さんも梅雨の時期憂鬱な気分を上げる工夫をして下さいね。

今月の smile スマイル

環境整備課
皆様に綺麗な庭園をご提供致します。

医療川柳

リモートは
昔ロボット
今勤務

50代医師

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

「君、人に熱と誠があれば、
何事でも達成するよ」
―北里　柴三郎―

編集後記

Text：総務課 宮良

沖縄の長い梅雨もそろそろ終盤と成り、皆様の体調はいかがでしょうか？今年は平年より5日早く、昨年と比べて11日早い梅雨入りだったそうですが、先日の新聞に「梅雨明けも早まる」との記事が有りました。

コロナ過の中、気持ちも暗く湿りがちに成りますが、早くあの濃い青い夏空が見たいです

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/

看護部の

ナースがまま

～看護師達の日常～

令和3年度 新人看護師研修

看護部では今年度も多くの新人看護師が仲間入りしました。

この時期の恒例行事となっている新人看護師研修を、感染防止対策のもと行っています。

採血や点滴などの診療に必要な看護技術の研修では、安全に正しい方法での実施を意識して指導しています。またお互いの目標や目指す理想の看護師像についてのディスカッションを行い、これからの1年間をどのように取り組んでいくかをお互いに話し合ってもらいました。

当初は緊張した表情の新人看護師の皆さんですが、先輩看護師のサポートを受けながら真剣に研修に参加していました。

「ナースがまま」では新人看護師の奮闘ぶりや看護部の日常をお伝えしていきます。

医療作品紹介 Review

泣くな研修医

中山 祐次郎

2019年 幻冬舎

無力だからこそ、できることがきっとある。

私が医師になって初めての患者は1歳の男の子だった。先天性の心臓病があり、根治手術に臨むその日から私は主治医チームに加わった。長時間かかったものの手術は順調に進み夜8時に終了したが、ホッとしたのも束の間、その夜から病状は悪化する。チーフドクター達による必死の治療もむなしく2週間後に男の子はこの世を去った。研修医になりたての私は先輩たちの後ろでオロオロするばかりであった。変わり果てた我が子を胸に抱きしめ、泣きながらICUを出ていく両親のことを今でも鮮明に覚えている。

研修医は医療初心者であり、社会人一年生でもある。本書の主人公と同じく筆者も、体力以外はほとんど期待されず現場で邪魔者扱いされる研修医時代を過ごした。そんな私も20年戦士となり、外見も中身もそれなりの医者となった。自分の努力の賜物と言いたいところだが、先輩医師や看護師に烈火の如く叱られたり、大恥をかいたり、自分の無力さを痛感したりといった自慢できない多くの経験が今の私を作っている。そういう点で、医師が育つ過程は相当に泥臭い。

初めての患者を救えなかった私は、それ以来、手術に向かう時には握手で送り出し、麻酔が覚めたら握手で迎えることにした。今でも行うルーティンである。手術を乗り越えたことを心底喜びつつ、時を経てもあの時の純粋さを忘れないための、私にとって大切な儀式でもある。

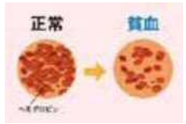
イベリコ柏木
内科医。
Read Hard！
Sleep Well！
がモットー。

からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈貧血とは〉

貧血とは、血液中の赤血球や血色素であるヘモグロビンが正常よりも少なくなってしまった状態をいいます。赤血球に含まれるヘモグロビンは、酸素を全身に運ぶ重要な役割を担っています。そのため、貧血になると酸素を運搬できなくなり、体が酸欠状態になってしまいます。



◇成人の赤血球とヘモグロビンの基準値

・赤血球（RBC）

男性　410 ～ 530 万/mm3(μL)

女性　380 ～ 480 万/mm3(μL)

・ヘモグロビン（Hb）

男性　14 ～ 18 g/dl

女性　12 ～ 16 g/dlヘモグロビンの働き

食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は溶けやすく、体内に吸収されやすいため、効率的に鉄がとれます。ヘム鉄は牛肉、豚肉、鶏肉、魚類に多く含まれます。「非ヘム鉄」の多い食品も、鉄分の吸収を高める食品と一緒に摂ることで効率よく鉄を摂ることができます。色々な食品からバランスよく鉄分をとりましょう。

臨床工学科の キキの裏側

「遠心分離機の使い道」

遠心分離機とは回転による遠心力によって重たい物、軽い物を分ける機械です。一般的に病院内では血液検査などで使用される事が多いですが、この機械は違います。これは「自己血液回収装置」と呼ばれ、心臓血管外科や整形外科、婦人科などの手術時に出血を吸引し、遠心分離で血液と手術洗浄水や塵を分離して血液のみを取り出す事が出来ます。結果、患者様ご自身の血液を身体に戻し、これにより輸血血液を削減する事が出来ます。

臨床工学科
前川正樹

健診センター便り

総合健康管理センターからの健康情報発信について

総合健康管理センターは、病院の中に〝もう一つ小さな病院〟が入っているイメージで、その小さな病院には、専属の医師や看護師または保健師、検査技師や放射線技師などがおり人間ドックや健康診断をご提供させていただいております。

ご提供といっても形として見えるものではないため、ご提供内容を可視化したものが〝結果報告書〟で、それが商品になり、健診事業をとおして地域社会の皆様の健康管理のお役だちツールにしていただければ幸いということになります。

総合健康管理センターの渉外課（事務部）は、受診案内から受診後の結果報告までを受診者様またはご利用をご検討いただいている方へ（分かり易く情報発信（可視化）する役割を担っています。

～ おもな情報発信について ～

①結果報告書

②ホームページ

③パンフレットや料金表など

人間ドック健診事業をとおして地域社会の皆様の健康管理のお手伝いがしたいという思いは変わりませんが、人間ドック健康診断は、「受ければ良い」から「結果生涯を通じた健康管理」へと目的が変化していますので、これらの変化について、これからも渉外課（事務部）は受診者様へ分かり易く健康情報発信をさせて頂きますので、どうぞ宜しくお願いします。

新型コロナワクチン接種に関するお問い合わせについて

1. 接種予約や接種券についてのお問合せ

当院近隣の連絡先は下記の通りとなっております。それ以外の方は、お住いの市町村へ確認して頂くか、QR コードを読み取ると沖縄県公式ホームページへ移動します。

- **那覇市内在住の方**
  【連絡先】098-917-0462
  【問い合わせ時間】9:00 ～ 17:00　※祝祭日を除く
- **浦添市内在住の方**
  【連絡先】0570-0570-23
  【問い合わせ時間】 9:00 ～ 17:00　※祝祭日を除く

2. 接種後の症状等に関する専門的な問い合わせ

ワクチン接種後３日経っても腫れや熱が続く場合など

沖縄県新型コロナウイルスワクチン専門相談コールセンター
TEL：098-894-4856
（受付時間　9：00 ～ 17：00）平日・休日　※祝日を除く

薬にまつわるエトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

薬の副作用と対処方法

皆さんが日頃服用されている薬剤には、３種類の副作用反応を起こす場合があります。

１．眠気や便秘、皮膚の内出血

２．光線過敏症（皮膚のかゆみ）

３．アレルギー反応

副作用については必ず医師に相談が必要となりますが、今回は一時的な対処方法を紹介します。

・軽い胃の不調

★ほんの少し（コップ半分くらい）水か白湯（さゆ）を飲む

・軽い下痢

★バナナやおかゆ、すりおろしりんごなど消化のよい食べ物をとる

・軽い便秘

★水分をとって脱水症状をふせぐ

★水分をこまめに、十分とる

★繊維を多くふくむ食べ物をとる

（効果には個人差があります。）

健康運動指導士による 健康体操館

お尻のコリをほぐすお尻筋ストレッチ

身体のバランスを支えるお尻の筋肉をじっくり伸ばすために効果的な体操です。日々無理のない範囲で少しずつ続けることが大切です。ぜひご参考にしてください。

メディカルフィットネス科
健康運動指導士 我那覇 隆志

● ストレッチで期待できる効果

- お尻筋の緊張緩和と血流改善
- 関節可動域の改善
- お尻の凝りからくる腰痛や疲労を予防

● ストレッチの方法

- 反動をつけたり、痛みを我慢して行わない
- 1つの動作に左右15～20秒程でゆっくり伸ばす
- ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと呼吸を意識して行う

1. 床に座り、身体の後ろに両手をついてバランスを保つ
2. 右の足首を左の太ももに乗せる
3. 背中を曲げず上体を起こす
4. 伸ばしていた左膝を少しずつ曲げる
5. 「お尻が伸びているなぁ～」と感じるポイントで20秒間キープ
6. 脚を替えて、左右1～2回ずつ行う