

坂町病院 だより

第17号

2019年4月発行



新潟県立坂町病院

〒959-3193 村上市下鍛冶屋589番地

TEL.0254-62-3111 FAX.0254-62-5431

<http://www.iwafune.ne.jp/~sakamachi-hosp/>

「地域住民に親しまれ信頼される病院」を目指し、当院から地域の方々に健康に関する様々な情報などを提供していくため、「坂町病院だより」を発行しています。



冬場の感染症対策と健康長寿

坂町病院 内科 近 幸吉



毎年、厳冬から春先にかけて近隣の公民館などで『ナイトスクール・なんじだね!』と称して、坂町病院から出向して、各地区の皆さんと健康勉強会兼意見交換会を開催しております。今年は、上記のテーマで私が担当させていただきました。この「坂町病院だより」の紙面をお借りして話しの要点をお伝えさせていただき皆さんの健康づくりの一助となれば幸いです。

まずは、冬場の感染症のお話をする前に感染症がどのように広がっていくか、人から人へとうつっていくかを確認しておきたいと思います。一般の感染症の広がり方としては空気感染、飛沫感染、接触感染の三つが知られています。

空気感染は、空気中を菌、ウイルスがタンポポの種のように浮遊して吸気とともに体内に入るとの感染です。これを制御するのは非常に大変です。患者さんには独立空調、陰圧空調の部屋に入ってください患者さん周囲の空気を漏らさないことが必要となります。また、この部屋に感染をせず入るためには浮遊した菌、ウイルスを吸い込まないための特殊なマスクが必要です。このように感染するものに結核、麻疹、水痘があります。

飛沫感染は、感染者のくしゃみ、咳に含まれるごく小さい水滴に菌、ウイルスが含まれていて広がるものです。咳の飛沫は約1.5~2.0mも飛びますのでマスクをしていないと近い距離の人の顔の前まで飛んで行きます。成熟したホウセンカの種が弾けて子孫を広げる様に似ています。飛沫感染を予防するには感染者がマスクをすることはもちろんですが、流行期には人混みに入る際はマスクの着用が必須です。このように広がるものの代表がインフルエンザです。また、肺炎球菌をはじめとした細菌性肺炎もこのように感染します。

接触感染は、手に付着した菌やウイルスがテーブル、ドアノブ、水道の栓などに付着して、そこに別の人の手が触れることによって広がっていく感染症です。これは、山に入るとアメリカセンダングサ(通称「いじくされ」)が衣服について運ばれていくのに似ています。最終的にその菌、ウイルスのついた手で食物に触りそれを口にすると消化管に入り感染が成立します。鼻に触ると鼻粘膜から体内に入り感染が成立します。冬場の感染症ですと前者がノロウイルス、後者はインフルエンザウイルスがあります。インフルエンザは飛沫感染とともに接触感染対策も重要です。またノロウイルスは、少量

のウイルス数でも感染し、また乾燥にも非常に強く家族にノロウイルス感染者が出た場合は、いくら手洗いしてもちよつとテーブルに手が着いただけでアウトです。アルコールの乾燥擦り込み式消毒もノロウイルスには無効です。周囲にノロウイルス感染者がいる場合に感染を防ぐには、『柿の種を割り箸で食べる』位(直に手で食物を持って食べない)の用心深さが必要です。

冬場の感染として有名なインフルエンザ、ノロウイルス症対策にはマスクの着用、手洗いが重要であることは、お分りいただけたと思いますが、最後に健康長寿と二つのワクチンの話をさせていただきたいと思います。

2001年にランセットという有名な医学雑誌に次のような論文が掲載されました。ストックホルム州の65歳以上の高齢者の約26万人に手紙を出して、肺炎球菌、インフルエンザの両方のワクチン接種を依頼しました。そのうち7.6万人は両方のワクチンを接種していました(A群)。また16万人は両ワクチンとも受けていませんでした(B群)。(2.4万人はどちらか一方のワクチンを受けた) A群とB群を比較したところ、A群の方がB群に比べ肺炎球菌性肺炎による入院が36%、侵襲性肺炎球菌感染症による入院が52%、さらには総死亡率(肺炎以外の死因も全て入れた総死亡)も57%、それぞれ有意に減少していたとのこと。これは両方のワクチンを受けた人々はより健康に対する意識が高いのでは…などといった影響を差し引いても驚くべき結果です。

たったワクチンを二つ打っただけで脳血管疾患、心臓疾患、交通事故、癌などすべてを含めた総死亡が57%も減少するというインパクトは大変なものです。

風邪でさえ万病の元と言われます。高齢の方にとってのインフルエンザ、肺炎が他の余病の呼び水になることは想像に難くありません。これを受けてアメリカでは公費助成が開始され65歳以上の6~7割の方がすでに肺炎球菌ワクチンを受けています。

健康長寿の達成のため、まずは、簡単にでき、しかも**効果絶大な二つのワクチンを受けましょう**。5年に1回の肺炎球菌ワクチン、1年に1回のインフルエンザワクチンをしっかり受けましょう。じっくりと食事、運動、禁煙、脳トレなどの健康維持活動に取り組むのはそれからです。

外来診療のご案内

外来診療等担当医師一覧

平成31年4月11日現在

階		月	火	水	木	金	
1階	内科	1診	【総合診療外来】 第1・3週 近 幸吉	田邊 靖貴 杉山 幹也 14:00～ 【肝臓】 再来予約のみ	関根 輝夫	丹呉 益夫	島津 翔
		2診	鈴木 薫 第1週 鈴木 薫 ペースメーカー 外来	島津 翔	鈴木 薫 安斎 博隆 13:30～ 【消化管】 再来予約のみ	鈴木 薫	鈴木 薫
		3診	新潟大学【循環器】	近 幸吉 10:30～	近 幸吉	近 幸吉 10:00～	新潟大学【循環器】
		4診	【内科新患】 第2・4週 9:30～ 【内科再来】 第1・3・5週 9:30～ 新潟大学 五十嵐 仁	姉崎 一弥	五十嵐 仁 10:00～	五十嵐 仁 五十嵐 仁 13:10～ 糖尿病透析予防外来 再来予約のみ	姉崎 一弥
		5診(場所は眼科)				島津 翔	
		フットケア外来		予約のみ		予約のみ	
		外科	新潟大学 10:00～	富田 広	富田 広	富田 広	富田 広
		ストーマ外来10:00～			第2・4週 富田		
		整形外科				毎週 嶋 俊郎 第2週 渡部和敏 第4週 三輪 仁 (新発田病院)	
		眼科		上田 潤 受付11:00まで			中野里絵子(新潟大学)
2階	小児科	午前 1診	今田 研生	今田 研生	今田 研生	今田 研生	今田 研生
		午前 2診	新潟大学	新潟大学		新潟大学	
		午後 乳児健診13:30～			今田 研生(予約制)		
		午後 喘息外来14:00～ 予防接種13:30～		今田 研生(予約制)			第1週～第4週 今田 研生
		耳鼻咽喉科(午後)			新潟大学		新潟大学
		皮膚科(午前)	新潟大学				新潟大学
		泌尿器科(午前)			新潟大学		新潟大学
	歯科(日本歯科大学)	口腔外科 (抜歯)	補綴Ⅰ (義歯)	補綴Ⅱ (歯冠修復)	保存Ⅱ (歯冠修復) (歯周病治療)	保存Ⅰ (歯内療法)	
※	人間ドック	鈴木 薫		関根 輝夫	丹呉 益夫	島津 翔	

お知らせ：黒川 允医師の後任は、島津 翔医師です。

受付時間

内科・外科は、8:00～11:30まで。その他の科はそれぞれ異なりますのでご注意ください。

- 内科 新患受付：月曜日は1診(第1・3週)、2診、4診(第2・4週)、火～金曜日は1診
その他の外来：再診専門
- 外科 月曜日：10:00から診療
- 整形外科 受付は8:00～10:30まで
- 眼科 火曜日：手術のため受付は8:00～11:00まで
- 耳鼻咽喉科 水・金曜日：13:30～15:30まで
- 歯科 全て予約制

受付方法

初めての方、診察券をお持ちでない方は、申込み用紙を記入して受付1番窓口へ保険証を添えてお出しください。なお、初めての患者様の予約は受付しておりません。他院からの紹介の場合は、その他院から当院の地域医療連携室を経由して予約することは可能です。ただし、医師の勤務状況によりご希望日の予約が取れない場合がありますので、ご了承ください。診察券をお持ちの方は、保険証と診察券を受付1番窓口へお出しください。

再来予約

再来予約済の方は直接予約科へ。予約以外に受診したい科がある時は受付1番窓口へお申し出ください。予約の変更をしたい時は、なるべく午後から診療科へ直接電話でご相談ください。

専門外来

当院は、ストーマ外来、フットケア外来、透析予防外来を設けています。詳しくは、ストーマ外来は外科、フットケア外来と透析予防外来は内科にご確認ください。

医療相談

当院には、医療相談室があります。各種申請・施設利用希望など、お気軽に何でもご相談ください。詳しくは、診療科の看護師又は受付窓口にお申し出ください。

患者さんの声

より良い医療サービスを提供できるよう、患者様等から多くのご意見をいただきたく、1階、2階の待合ホールと3～5階の各電話ボックスの5個所に『患者さんの声』ポスト(白箱)を設置しております。日ごろ、坂町病院で感じられる事など、お気軽にご意見をお寄せください。