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っての感染です。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いただき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ょっ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です。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。

処方どおりに薬を使用出来ていますか？

「くすり」の語源をご存知ですか?諸説ありますが、「奇(く)すしき力」つまり不思議な力を発揮するものから「くすり」と呼ばれるようになったといいます。漢方中心だった昔、「植物によって体の調子が良くなる、楽になる」と「薬」の字を「くすり」の音にあてたということです。

「奇すしき力」を持つ「薬」ですが、正しく使用しないと体を治す事は出来ません。皆さんは、処方されたとおりに薬を使用出来ていますか?

痛み止めや風邪薬など、使用しないと自覚症状がすぐに出るような薬は忘れにくいのですが、高血圧、心臓病、糖尿病など病態は深刻でも、忘れてもすぐに自覚症状を認識できないような薬は使用を忘れてしまうことが多くあります。

また、服用する薬の種類が多くなると、過不足なくきちんと使用する事も難しい事です。“なんで、この薬だけあまるのだろう?”“残った薬の数がバラバラだ!”ということはありませんか?

使用を毎日の習慣とすることが一番の対処法ですが、忘れない様にするための工夫もいろいろあります。手軽にできる方法をいくつかご紹介します。

当院で使っている服薬確認のための用紙です。
日付と使用時間の表を作って、使用したらチェックをつけていきます。簡単に出来ます。

	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
朝							
昼							
夕							
眠前							

市販されている“お薬カレンダー”です。
壁掛け式で、1週間分の薬を使用時間毎のポケットに予めセットして使います。
使用したかどうか、一目で確認することができます。
右側の製品は100円、左側は通信販売で1000円程度で購入できます。

日めくり式の“お薬カレンダー”です。
予め1日分づつセットして使います。
市販されている製品はありませんが、自分で用紙を作成し、ビニール製のフォルダーに入れれば繰り返し使えます。
油性ペンはアルコールで消す事が出来るので、メモを書く事も出来ます。もの忘れのひどい方にもお勧めです。

“お薬カレンダー”の場合、予め薬をセットしておく必要があります。服用薬の種類が多いなどセットが難しい場合には、服用時間毎に1つの袋にまとめて調剤すること(一包化調剤)も可能です。ご希望の場合は、主治医、薬剤師、看護師にご相談下さい。

もの忘れがひどい、自分ではセットする事が難しいなどの場合、ご家族など他者の手を借りるという事も大切です。

薬には、それぞれに保管に適した温度・湿度があります。

特に注意書きがない場合でも、湿気を避け、直射日光の当たらないところで保管して下さい。セットする場合、薬の包装から出して裸錠での保管は、変質の原因となりますので避けて下さい。

「奇しき力」を上手に使って、薬とお付き合いしましょう。

坂町病院
健康ナイトスクールが開催されました

坂町病院では、地域の皆様に病院の現況報告と医師によるミニ講演会を出前する「健康ナイトスクール・なんじだねぇ!?」を毎年開催しております。

今年は、3会場で開催され、1回目は1月18日(金)胎内市黒川地区の「にこ楽・胎内」、2回目は3月1日(金)村上市神林地区「神林農村環境改善センター」、3回目は3月8日(金)村上市荒川地区「荒川支所」にて午後6時30分からおよそ1時間半行われました。

今年のナイトスクールは、鈴木院長から「これからの医療体制と坂町病院の役割」と題して、当地域の高齢化は基より医師そのものも高齢化しており、医療を巡る現場では、地方は医師不足がより深刻になってくること。その備えとして、自分のことは自分でできるような体力作りと、医療機関やデイサービス、介護施設のそれぞれの役割を知った上で上手に活用し、最後まで生き生きと地元で暮らしていただきたいと講話されました。

次に、近副院長からは「冬場の感染症と健康長寿」と題して、インフルエンザなどの感染症がなぜうつるのか、「空気感染」をタンポポの種、「飛沫感染」をホウセンカの種、「接触感染」をアメリカセンダングサの種と身近なものに例えて説明され、それを防ぐためにマスクや手洗いが大事だとし、そして何よりもワクチン接種、「インフルエンザ」の毎年の接種と「肺炎球菌」の5年に1度の接種は、総死亡率(肺炎以外の死因も全て含めた総死亡)を57%も減少できると講話されました。

講演会の後の意見交換会では、会場から「肺炎球菌のワクチン接種が大切ならば、5年に1度と言わず毎年打った方が良いのではないか(※1)」とか、「おばあさんが食事がとれず痩せて30kgくらいしかないが、それでもインフルエンザワクチンを打っても大丈夫なのか(※2)」など、普段診察室の中では時間が足りず伺えないような質問を気軽に尋ねていただき、分かりやすく時間を掛けて丁寧に、和やかな雰囲気の中で答えていただきました。

きっと参加された皆様には、ご満足いただけたと思っております。

今年度も各地区にて開催を予定しておりますので、開催場所が決定され告知されましたら、大勢の皆様から是非ご参加いただきますようお願いいたします。

(※1)、(※2)等については、予防接種を希望される際や心配事がある際に医師又は看護師へお気軽にお尋ねください。

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	姉﨑 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	姉﨑 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～	冨田 広	冨田 広	冨田 広	冨田 広
	ストーマ外来10:00～				第2・4週 冨田		
	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～		今田 研生(予約制)			
		午後 予防接種13:30～				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）		□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願います。

- ○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『患者様の声』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。