



写真:東2病棟で運動会が開かれました(詳しくは1ページをご覧ください)

11
月号

みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院



新興感染症について

総合南東北病院 感染防止対策室
院内感染管理者・看護師 佐々木みゆき

皆さんは新興感染症という言葉を聞いたことがありますか？

新興感染症とはかつて知られていなかった感染症であり、近年、世界各国で話題になっているエボラ出血熱や韓国で流行した中東呼吸器症候群などをいいます。日々このような新しい感染症の脅威は広がっています。以前は遠い国で起きたことで済んでいましたが、交通機関が発達し、グローバル化が進み短時間で世界各国への移動が可能になったことが影響しているといわれています。

エボラ出血熱は、2014年から急速に西アフリカ周辺国で流行し始めた疾患です。世界保健機関（WHO）の発表によると、2015年6月現在、27,550人の感染者（感染疑い例も含む）、11,235人の死者（死亡率41%）が出ています。エボラウィルスが原因とされ、人の体液や血液に接触することで感染が広がります。

西アフリカで流行した背景には、エボラウィルスを体内に保有していると考えられているコウモリを食べることや葬儀における死者への接触が挙げられます。これらの行為が

感染リスクを高めているとされており、現在のところ治療方法は確立されていません。

中東呼吸器症候群（以下MERS）は2012年頃から中東諸国で流行し始めた疾患で、感染すると次のような症状が出現します。発熱、せき、息切れなどです。下痢などの消化器症状を伴う場合もあります。MERSに感染しても、症状が現れない人や、軽症の人もいますが、高齢の方や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある方では重症化する傾向があります。ヒトコブラクダの体内に保有されているMERSウィルスが原因とされ、ヒトコブラクダに接触することやラクダの未加熱の肉や未殺菌乳を摂取することが感染リスクになります。

今回紹介した疾患は、海外で感染して国内に持ち込む可能性があるものです。今は世界遺産を巡る旅などが人気であり、旅行先も色々な国に広がっています。手洗い・うがいの励行はもちろんですが、旅行をする際は自分が行く国で現在どのようなことが起きているかを知ることも大事です。（海外での感染症の流行は検疫所のホームページ等で確認できます。）



第36回 健康医学セミナーが開かれました

第36回健康医学セミナーが9月26日(土)午後2時から、当院2階講堂で開かれました。今回は外科の二瓶 憲先生が「おなかの病気についてー早期発見の重要性ー」と題して腹部疾患の種類や治療法、健診・検診の重要性について講演し、75名の方が参加しました。

腹部疾患は、良性疾患と悪性疾患の大きく2つに分けられ、良性疾患の多くは特定の部位の炎症や物理的・機能的要因によって引き起こされます。悪性疾患には胃癌や大腸癌、肝臓癌、悪性リンパ腫などが挙げられ、癌については早期であればあるほど治療の選択肢が多く、より体へ負担の少ない治療から開始できる可能性があるそうです。

癌検診については、胃癌検診と大腸癌検診に関して「早期胃癌の約半数は無症状」「胃癌検診で発見された早期癌率は約80%」「大腸癌検診は、早期癌であれば約半数が陽性になる」などと詳しく説明がありました。二瓶先生は「症状がなくても胃癌検診・大腸癌検診をうけることが大切です」と話しました。講演後には、参加者の皆さんから多くの質問が寄せられ、今回のテーマに対する関心の高さがうかがえました。



東2病棟で運動会が行われました

10月8日(木)13時30分から当院の東2病棟(回復期リハビリテーション病棟)で運動会が行われました。

全員で元気よくストレッチを行った後、早速競技が始まりました。今回は、「玉入れ」とピンポン玉をスプーンで隣の人に素早く渡す「玉送り」などが行われ、患者さんと職員が一体となり、それぞれの競技で盛り上がりを見せました。

また、職員自らが早着替えやパンの早食い競争に奮闘する「職員競技」も行われました。患者さんとご家族の皆さんは応援をしながら、職員が口いっぱいにパンを含んで頑張っている様子など、普段見られない姿を見て楽しんでいました。皆さんからたくさんの笑顔が見られた運動会となりました。



皆さんで元気よくストレッチ



職員が持つカゴを目がけて、一生懸命投げ入れた「玉入れ」



声援が飛び交った「玉送り」



職員競技 早食いに奮闘中

ワンポイント リハビリ



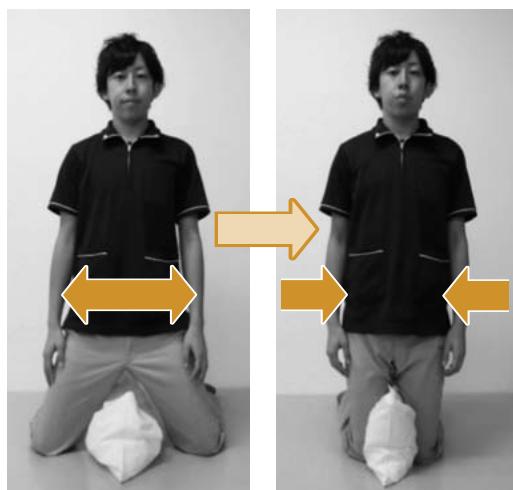
尿漏れ気になつていませんか？ ～今始めよう、骨盤底筋群体操～

リハビリテーション科 作業療法士 加藤 涼

骨盤底筋群とは、その名の通り、骨盤の底を構成している筋肉の総称です。骨盤底筋群が弱くなると、くしゃみなどで急に腹圧が高まった際に尿漏れを起こしてしまう「腹圧性尿失禁」等が起きやすくなってしまいます。

また、尿漏れだけでなく、長時間背筋をまっすぐ伸ばすことができずに背中が曲がってしまい、慢性的な腰痛に繋がる可能性もあります。

特に最近では、デスクワークなどを中心に働いている方で衰えがちとなり、そうでない方も加齢に伴い徐々に筋力は低下していくため、鍛えていくことが大変重要になります！今回は、簡単に骨盤底筋群を鍛える体操を紹介します。



- ①背筋をグッと伸ばし、膝立ちの姿勢になります。
- ②クッション・枕を股に挟み、内側に力を入れます。

ポイント

力を入れる時は、息を吐きながらお尻を閉めるようにしましょう。

Voice

患者さんからの声

入院患者さんより（ご意見）

清掃職員が病室に入る際、声掛けや挨拶をして

いない。きちんと注意して欲しい。

病院からの回答

大変失礼致しました。病室へ入室する際は、安静に過ごされている患者さんもいらっしゃるため、小声で声掛けや挨拶をさせて頂いております。そのため、声を掛けても聞こえなかったこともあるかと思います。適切に声掛けや挨拶を行う様、ご意見を朝礼にて周知致しました。ご理解とご協力をお願い致します。

入院患者さんより（お礼の言葉）

手術に対する不安を取り除く対応が非常に適切で、安心して手術に臨むことが出来ました。感謝致します。

病院からの回答

励みとなるお言葉を頂き、ありがとうございます。これからも患者さん、ご家族の方々に満足頂ける医療・福祉が提供出来る様、職員一丸となって取り組んで参ります。

インフルエンザ予防について

薬局 薬剤師 早坂 和也

今回は、正しい「手洗い」・「うがい」を身につけ、インフルエンザを予防しましょう。

●手洗い

インフルエンザウィルスの大部分は飛沫感染によって広がります。「飛沫」とは、人の咳やくしゃみに伴って発生する唾等のしぶきのことです。大部分は飛沫感染ですが、ウィルスがついた手で食事をしたり、手を鼻や口に持っていたりすることでも、ウィルスは体内へ侵入し、感染を引き起こします。インフルエンザウィルスは水に溶けにくく油に溶けやすいため、石鹼での手洗いで、ある程度除去できます。そのため、水洗いだけでなく、石鹼での手洗いが推奨されます。また、アルコールやヨウ素系薬剤の使用も効果的です。

手洗い 方法

1. 流水で汚れを落としてから、石鹼を泡立てる
2. 手の甲・手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間を丁寧に洗う
3. 手のひらをひっかくようにして、爪の隙間を洗う
4. 10秒から15秒以上もみ洗いをする
5. 流水で泡を完全にすすぎ流し、清潔なタオルで拭く

●うがい

うがいは、水道水だけで充分な効果が期待できる場合がありますが、基本的にはうがい薬などを使用した方が良いでしょう。外から侵入するウィルスを防ぐ「扁桃腺」は、ウィルスの影響で炎症を起こしやすいため、こまめにうがいをする必要があります。

うがいの 方法

1. 強くうがいをして、口の中に残った食べ物を取り除く
2. 上を向いて喉の奥まで水(うがい薬)が届くように、15秒程うがいをする
※2のうがいを、何度も繰り返す



生活習慣病セミナー

開催のご案内

地域の皆さんのが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなれるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時 間 ▶ 14:00～15:00 場 所 ▶ 当院1階売店前

●ミニ健康講話

日 時	講座名	講座担当
11月26日(木)	①体あたため大作戦 ～寒い季節に向け食生活を見直そう～ ②からだに良い「油」のはなし(仮)	①栄養管理課 ②日清オイリオ(株)

●糖尿病教室

日 時	講座名	講座担当
12月10日(木)	●糖尿病足病変の予防 -フットケア-	看護部

※演題名は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

インフルエンザ予防接種のご案内



当院では、定期的に当院の外来を受診しているかかりつけの方を対象に、インフルエンザの予防接種を行っております。希望される方は、医師または看護師にお声がけください。

対象：当院かかりつけの方（定期的に受診している方）※高校生以上

実施日時：かかりつけの診療科や医師によって異なりますので、お問合せください。

【TEL：0223-23-3151（代表）】

料金：4,450円（税込）

※岩沼市にお住いの65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の方で、厚生労働省の定める心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウィルスによる免疫の機能の障害を有する方は1,300円

注意事項：①状況により、当日接種できない場合があります。その際は、後日改めてお越し頂くことになりますので、ご了承ください。接種は原則1回のみとなります。

②ワクチンの在庫がなくなり次第、受付を終了とさせて頂きますので、ご了承ください。

③ワクチンの効果が出るまでには、2～3週間かかります。



肥満ぎみの方への生活改善ポイント

健診事業部 臨床検査技師・臨床工学技士 大畑 健

肥満は生活習慣病のはじまりと言えるほど、生活習慣病に深く関係しています。肥満ぎみと言われたら、食事と適度な運動を組み合わせて、肥満を解消しましょう。

1. 摂取エネルギーの制限をする

動物性脂肪の多い食品やごはん・麺類等の炭水化物は控えましょう。



5. バスや電車は一駅分歩く

デスクワーク等、歩く機会が少ない人は通勤時に一駅分歩く習慣をつけましょう。

2. 早食い・大食いには注意しましょう

早食いは大食いのもと、ゆっくり噛んで全体量を減らしましょう。

6. 階段を昇り降りする

普段からエレベーターを使わず、階段を利用して歩きましょう。

3. ストレスを食事で解消しない

やけ食いは減量の敵です。ストレスは趣味やスポーツで発散して下さい。

7. 長時間テレビを見ない

テレビを見る時間を制限して、じっとしている時間を減らしましょう。

4. 間食はほどほどにする

どうしても間食したい人は、摂取エネルギーを計算して間食する曜日を決めましょう。

8. 普段からこまめに動く

毎日、少しでも体を動かしてエネルギーを消費しましょう。

こつそしょうじょう 骨粗鬆症予防に効果的♪

シシャモのゴマ揚げ



シシャモの語源はアイヌ語の「スス・ハム(柳の葉)」に由来し、漢字で「柳葉魚」と書きます。

シシャモは頭から尾まで丸ごと食べられるため、効果的にカルシウムを摂取できます。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれており、骨粗鬆症予防に効果があります。

今回紹介したゴマ揚げは、ゴマの風味を活かし、シシャモ本来の塩味で美味しく頂くことができます。そのため、減塩レシピとしてもお勧めしたい一品です。

管理栄養士 佐藤 香織

シシャモは日本固有の魚で、生息地は北海道の太平洋側に限定されており、10~11月に旬を迎えます。店頭で見かける「子持ちシシャモ」の多くは、カラフトシシャモという種類でシシャモの代用品として流通しています。

[材料(2人分)]

- シシャモ …… 6尾
- 卵白 …… 卵1個分
- 片栗粉 …… 大さじ3
- 白ゴマ …… 大さじ2
- 黒ゴマ …… 大さじ2
- 揚げ油 …… 適量
- レモン …… お好みで



1人分栄養価

エネルギー:185kcal 塩分:0.6g

①卵白は箸でよくほぐす。

②シシャモに片栗粉をまぶし卵白をつけ、ゴマを両面につける。

③フライパンに油を2cm程度入れ、170度に熱し、揚げ焼きにする。

④お好みでレモンをかけても、美味しく頂けます。



お子様向けミニ健康講話

「病院探検ツアー」のご案内

当院では、小学生の皆さんに病院の仕事を知ってもらうことを目的として、年に2回病院探検ツアーを開催しております。病院には、医師・看護師の他に、どのような仕事があるのでしょうか。一緒に見学してみましょう♪お気軽にお申込みください。

*事前予約制です。開催日の1か月前からご予約の受付を開始いたします。

日 時：12月24日(木) 14時～15時

対 象：小学校3年生から6年生まで(先着10名)

申込み／問合せ：TEL 0223-23-3151 総務課まで
(月～土曜日 8時半～17時)



これまでのツアーの様子



9月の救急車搬入件数

岩沼	63 (64) 台	仙南	13 (8) 台
名取	59 (53) 台	その他	7 (3) 台
亘理	44 (71) 台	合計	186 (199) 台
※ () 内は平成26年9月の件数			

編集後記

今回は、当院の不思議な光景を紹介します。この写真をよく見てください。枝と区別できないほどたくさんの雀がいることにお気づきでしょうか。

この木は当院の中庭に生えている白樺の木です。正面玄関から入り南棟へ向かう途中、右手に見える大きな2本の木です。ひだまり広場からも見ることが出来ます。この中庭一帯は「雀のオアシス」とも呼ばれており、夕方になるとどこからともなくたくさんの雀が集ってきます。



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。