2018 DECEMBER
第2号
平成30年　12月号

くしもと町立病院 広報誌
Kushimoto Municipality Hospital

うみつばめ

和歌山県内（龍神村）在住、絵本作家でイラストレーターの「やのともこ(注1) さん」から、ホスピタルアート(注2)として当院に寄贈していただいた作品（102㎝×72㎝）※今後、院内にて他の作品とともに展示いたします。

（注1）やのともこさん
1970年大阪府生まれ。イタリアにて独学で絵を描き始め、数々の展示会への出展や個展を開催するなど、国内外で幅広く活躍するイラストレーター・絵本作家。

（注2）ホスピタルアート：一般的に無機質とされる医療や福祉施設において、その癒し効果から、患者さんの精神的ケアを図るために展示・発表される絵画や音楽などの芸術作品のこと。）

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち
住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに共感し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

「小さく生んで大きく育てる」 正しい 誤り

昔は、お産は小さく楽に済ませ、出生後は、子どもは体型が大きく頑丈であることがよいとされてきました。分娩に伴う様々な医学的リスクに対し、対応が難しかった時代において、小さく産むことは、母体にとって分娩リスクがより少なかったこと、また農村文化が主体であった時代に、子どもは一家の重要な労働力であったことから、ガタイが大きいことが重宝されたことによると思われる格言です。現在の医学レベルで判断した場合、果たしてこの格言は正しいのでしょうか？

ご存知でしょうか？

「成人病（生活習慣病）胎児期発症起源説」という学説をご存知でしょうか？英語表記では、Developmental Origins of Health and Disease（DOHaD）と呼ばれています。

どんな病態でしょうか？

胎児期～幼小児期の環境が、成人期の慢性疾患の発症のリスクに影響を与えるとする概念で、これまでに胎児期～幼小児期の低栄養や発育遅延が、思春期～成人になってからの心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、脳卒中・脳梗塞、高血圧、メタボリック症候群、糖尿病、骨粗鬆症、悪性腫瘍、精神神経疾患等のリスク要因となることが証明されています。

原因は何でしょうか？

受精時や胎生期の子宮内および乳幼児期の、望ましくない栄養環境や環境化学物質・ストレスへの曝露が染色体（体を作る地図）の翻訳機能の異常を起こし、一部はそのまま成人期へ存続し、その存続した異常が疾病の素因となり、出生後の環境要因との相互作用によって成人病が発症するとされています。

どんなお子さまが主に DOHaD のリスクになるのでしょうか？

1．低出生体重児（2500 g 以下）、極小低出生体重児（1500g 以下）超低出生体重児（1000 g 以下）
2．母が妊娠期に重症な妊娠中毒症にかかっていた。
3．母に慢性疾患（様々な分野）があり、定期的な内服薬があるなど、胎児発育にあまりよい母胎環境ではなかった。
4．出生後、クベース（保育器）内で長期間（1 か月くらい）育てられたお子さま。
5．出生後、感染症などにかかり抗菌薬の投与を受けていたお子さま。
などがあります。

思春期～おとなになる頃に、どんな病気にかかる可能性があるのでしょうか？

1．メタボリック症候群
2．高血圧
3．糖尿病
4．慢性腎不全（透析）
5．神経発達の遅れ
6．注意欠陥多動性障害（ADHD）
7．統合失調症
などが代表的な疾患です。これ以外にももっと多くの疾患があります。

早期に発見するにはどうすれば良いのでしょうか？

この病気のおそろしいところは、一般的な健康診査（学校検診や３歳児健診などの乳幼児健診）で測定する項目では通常発見されにくいところです。すなわち未熟児で生まれても、その後順調に育ってくれば保護者はそれで安心してしまい、定期的な病院での検診に来られなくなります。しかし、その後の過程でこの病気の芽が育ち始めている可能性があるのです。従って、発症リスクを持っている可能性のあるお子さまは、１年に１度～２度、血圧測定や尿検査、血液検査といった特別な検診を、健康時にも継続することが早期発見、早期治療へとつながります。

くしもと町立病院小児科の取り組み

くしもと町立病院小児科では、心身ともに健康なお子さまに育っていただけるように、低出生体重児、母が妊娠期に重症な妊娠中毒症にかかっていたお子さま。母に慢性疾患（様々な分野）があり、内服薬があるなど、胎児発育にあまりよい母胎環境ではなかったところから生まれたお子さまに対して、特定検診を実施いたします。月曜日～金曜日の午前中、いずれも受け付けております。予約は必要ありません。保険診療となりますので、受診料の窓口負担も、原則発生いたしません。
「小さく生んで大きく育てる」という諺は、現在の医学水準からすると誤りです。ご両親の子どもへの責任は、心身ともに健康な大人へと育て上げることは言うまでもありません。是非この病態に関心を持っていただき、該当されるお子さまは、この機会に一度受診されることをお勧めいたします。

【文責：病院事業管理者　竹村　司】

高血圧症のお話

高血圧症は日本において、4300万人の患者さんがいるとされ、最も頻度の高い生活習慣病です。また、脳卒中や心不全、心筋梗塞などの心疾患、腎臓病の強い危険因子であり、これら合併症予防のために血圧管理は重要です。
血圧は環境、精神状態、時間帯によって変動します。
通常血圧は昼間の活動時に高く、夜中は低くなります。
しかし、下記の様に異なるパターンの高血圧があり、特に早朝や深夜に血圧が上がる人は注意が必要です。そのため最近は家庭血圧測定が高血圧診療に欠かせないものとなってきています。

早朝高血圧

血圧が低いはずの早朝に上がる
心筋梗塞や脳卒中が朝に発症しやすいことに関与

夜間高血圧

昼より低いはずの血圧が、深夜になっても高い
夜間血管が休めないので、血管障害がおこりやすい

白衣高血圧

家庭血圧は低いのに医者の前で血圧が上がる
いつも正常血圧の人に比べると血管障害が多い

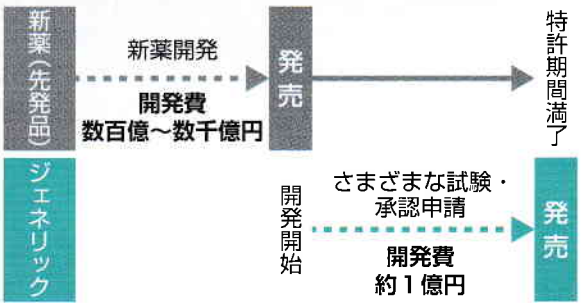
血管の病気は、これからの冬場に起こりやすく、この原因として、寒さで血管が収縮し、血圧が上昇する事が考えられます。さらに冬場はあまり水分を飲まないので血液が濃くなり、脳梗塞になりやすいのです。
夏は逆に血管が拡張し、血圧が下がる事が多いですが、下がりすぎると脳貧血が生じることがあります。また最近は高温化で汗を大量にかくため、血液が濃くなることもあり、昔より夏に脳梗塞が増えているのです。
そのため、降圧剤を冬と夏で調節する場合もあります。
降圧目標値ですが、大まかには最高血圧が140、最低血圧が90を超えないのが無難です。
また、日本人は1日10g以上の塩分を取っていると言われていますが、高血圧の人は塩分を6g以下に制限するよう勧められています。
それ以外にも肥満予防や適度の運動なども重要です。
それでも血圧が下がらないときは降圧剤が必要ですので、医療機関でご相談ください。

【文責：病院長　阪本　繁】

「ジェネリック」って？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、厚生労働省の認可を得て製造販売される、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含む医薬品です。

新薬（先発医薬品）の特許期間満了後、
新薬と効き目が同等であることを証明する様々な試験を実施し、厚生労働省の承認を得て製造・販売される、新薬と同じような効き目が認められている医薬品のことです。
新薬と比べて開発にかかるコストが格段に安く済みますので、お薬の価格も安く抑えられています。



最近では「**オーソライズド・ジェネリック（AG）**」と呼ばれる、新薬メーカーから許諾を得て、原薬、添加物および製法等が新薬と同一のジェネリック医薬品もあります。
英語で「Authorized Generic」と書きます、略して「**AG（エージー）**」と呼ばれています。
今までジェネリックを使っておられない方、不安がおありの方にもおすすめのジェネリック医薬品です。

オーソライズドジェネリック（略してAGといいます）とは、ジェネリック医薬品の種類の一つであり、先発医薬品（新薬）を製造するメーカーから特許等の許諾を受けて、原薬、添加物、製造方法まで**先発医薬品と同一なジェネリック医薬品**です。

AGの特徴	AG	一般的なジェネリック
有効成分	同一	同一
原薬	同一	異なる場合が多い
添加物	同一	
製法	同一	
製造工場	原則同一	
形状・色・味	同一	
効能・効果	同一	同一
自己負担	先発医薬品の４～５割	先発医薬品の４～５割

変形性膝関節症の原因

変形性膝関節症には、原因がはっきりしない一次性のものと、病気や外傷などの影響による二次性のものがあります。

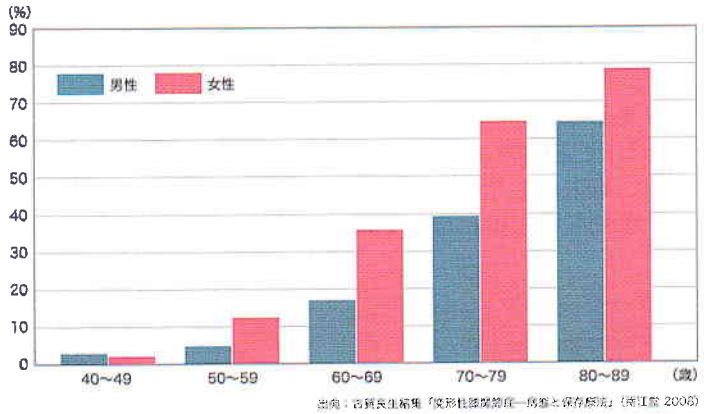
一次性変形性膝関節症の危険因子

・加齢（軟骨が衰える）
・肥満（ひざ関節への負担大）
・筋肉の衰え（加齢や運動不足）
・ひざへの負担大なスポーツの習慣
・O脚、X脚（ひざ関節への負担大）
・女性（女性ホルモンの影響）
・ハイヒールや合わない靴　　など

二次性変形性膝関節症の危険因子

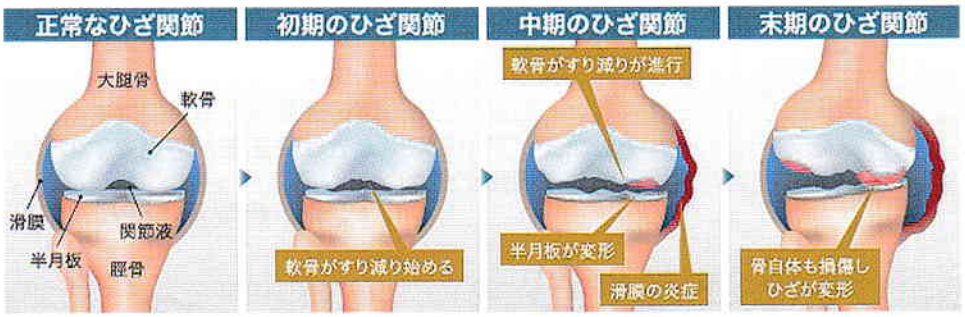
・骨折やねんざ　・靭帯損傷　・軟骨損傷
・半月板損傷　・関節リウマチ　・痛風
・大腿骨内顆骨壊死（かえこつ）　など

変形性膝関節症の年齢別・性別割合



出典：吉鷹長生編集「変形性膝関節症―病態と保存療法」（南江堂 2006）

厚生労働省の発表では、X線所見上の変形性膝関節症の国内患者数は2400万人。そのうち膝に痛みをが生じているのは820万人とされています。50代を過ぎると発症率がぐんと高まることもあり、健康寿命を長く保つには変形性膝関節症の予防や治療が不可欠です。



変形性膝関節症は、症状から大きく3つの進行状態に分けられます。初期はまだ本格的な変形性膝関節症の病態や症状は見られません。しかし、中期になると関節内に様々な異常が発生し、簡単には症状が治まらない状態に。末期では骨の損傷で関節自体が変形し、日常生活に支障が出るほどの症状まで進行します。

変形性膝関節症の保存的治療

薬物療法、物理療法、装具療法、運動療法といった4つの方法があります。薬物療法は鎮痛薬や漢方の内服や外用薬、ヒアルロン酸注射やステロイド注射など。物理療法は、温熱や電気機器の刺激といった物理的手段で、痛みの緩和や可動域の改善を図ります。ひざ関節への負担を軽減させる装具には、サポーターやより機能的につくられたOAブレース、杖、足底装具（O脚を矯正するインソールなど）があります。また、ひざの負担にならない筋トレやストレッチなどの運動で血流改善や筋力アップを図るのが、運動療法です。

変形性膝関節症の手術的治療

保存的治療に効果が見られない場合に選択することができます。代表的なものでは、内視鏡を使用し問題のある組織の切除を行う関節鏡視下郭清術、脛骨（すねの骨）に切り込みを入れてO脚などを矯正する高位脛骨骨切り術、損傷した関節面を切除し人工のひざ関節に置き換える人工関節置換術の3種があげられます。関節鏡視下郭清術、高位脛骨骨切り術は初期の変形性膝関節症の患者や若年者に適応があり、進行した変形性膝関節症には適応がなく、その場合は人工関節置換術が必要となります。

【文責：整形リハビリテーション科　小田　豊】

人工関節置換術の医療費について

対象者70才未満の世帯所得の状況		医療費が100万円の場合負担額
年収約370万円以下	健保：同　26万円以下 国保：同210万円以下	57,600円
住民税非課税		35,400円
対象者70才以上の世帯所得の状況		医療費が100万円の場合負担額
年収約156万～370万円	標準報酬月額26万円以下/課税所得145万円未満	57,600円
住民税非課税		24,600円
住民税非課税/所得が一定以下		15,000円

※上記料金以外に入院時の食事負担額が加わります。
※年収が370万以上の世帯所得の方は段階的に負担金が多くなります。

骨密度検査

骨の健康診断してますか？

骨粗しょう症って何？

骨のカルシウム量の減少が原因でおこる病気です。進行すると骨がヘチマのたわしのようにスカスカになってしまいます。男女とも年齢を重ねるにつれカルシウムの吸収が低下し、骨全体が弱くなってしまう傾向にあります。この病気の特徴として「腰の骨が曲がる」「骨がもろくなるため骨折しやすくなる」などがあげられます。特に骨粗しょう症の70%は女性と言われており、予防や早期発見のためにも骨密度検査をお勧めいたします。

骨粗しょう症の初期は全く自覚症状がありません。
早めに自分の骨密度の確認をしましょう！

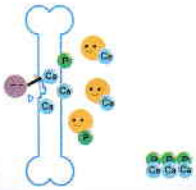
骨密度検査で何がわかるの？

現在の骨の硬さ、丈夫さがわかります。今まで測った事のある方でも、前回と比べてどれくらいの変化があるかがわかります。

骨密度検査でどんな利点があるの？

その1

骨折する前に予防策が立てられる！



その2

食習慣や運動習慣などの工夫改善ができる！

当院での測定は５分程度で簡単にでき、男女別、年齢別の比較を行うことができます。

関節専門外来開設のお知らせ

- **来年１月から月１回**
- **４月から月２回**

近畿大学医学部附属病院の関節専医による診療を始めます。
（近畿大学では、年間230件前後の人工関節手術の実績があります。
今後当院でも専門性の高い人工関節の手術が受けられます。）

膝の痛みでお悩みの方は、整形リハビリテーション科へご相談下さい。

インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路

飛沫感染→感染している人の咳、くしゃみを吸い込む。
接触感染→感染した人が触れたものに触れる。
１～３日の潜伏期間を経て発症する。

が感染ルート

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常38.0以上の高熱	37.0台
強い全身症状	悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感	くしゃみ、喉の痛み、鼻水
咳	強い事が多い	軽い

ハイリスクグループ

高齢者　65歳以上
小児　　５歳未満
妊娠中
基礎疾患がある
- 慢性呼吸器疾患（喘息、慢性閉塞性肺疾患など）
- 慢性心疾患（先天性心疾患、冠動脈疾患）
- 代謝性疾患　（糖尿病など）
- 腎機能障害
- 免疫機能不全（ステロイド内服、Ｔ細胞性免疫不全など）

予防法

- **十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておく**
- **人が多く集まる場所は避ける**
- **アルコールを含んだ消毒液で手を消毒する**
- **咳エチケットを行う**
- **予防接種を受ける**

インフルエンザの検査方法

迅速抗原検査といって、ウイルスや細菌が付着しやすい鼻、喉の奥を細い綿棒でぬぐう検査です。５～15分程度で結果がでます。

インフルエンザの薬物療法

発病後48時間以内に抗ウイルス薬を服用します。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後５日を経過しかつ解熱した後２日（幼児にあたっては３日）を経過するまで。

インフルエンザをしっかり予防してかからないように気をつけましょう。予防していてもかかってしまうことがあります。インフルエンザが疑われる時はできるだけ早く受診しましょう。

【文責：看護部　田所 あゆみ】

感染防止対策研修会

研修会の様子

「これだけは覚えておきたいスタンダード・プリコーション」

講師：東京医療保健大学　医療保健学部　看護学科
同大学院　医療保健学研究科　感染制御学　教授　吉田理香

平成30年8月30日（木）外部から講師をお招きし、感染防止対策研修会を院内で開催しました。当院では年２回感染防止対策研修会を行っています。今回の研修では、事前に講師が感染制御チーム（ICT）と一緒に院内を巡回し、施設内環境整備状況を確認され、その結果を踏まえて感染源を「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」ために何をすべきか説明を受け、感染経路の遮断を行うことの重要性を学びました。

医療安全対策・感染防止対策に伴う取り組み

くしもと町立病院では医療安全の確保を図るため医療安全管理部門を組織し、病院長の指示の下、組織の壁を越え医療の質の向上・安全確保のため各部署にて積極的な取り組みを行っています。

①インシデント（ヒヤリハット）レポート等の情報処理及び解析を行う。
②院内の問題点把握のため、院内ラウンドを実施し改善策などの支援・評価を行う。
③医療安全対策委員会、医療安全感染対策委員会を毎月実施行う。
④病棟及び外来等における報告で潜在リスクの高い事象は、医療安全委員会に提案し業務改善の支援を行う。
⑤患者及び患者家族の苦情・相談は、患者相談室と連携し、医療の質と安全を図る。
⑥院内感染、医薬品、医療機器に関する問題点の改善は、感染制御チーム（ICT）、医薬品安全管理責任者、医療機器安全管理責任者をはじめとした各部署と連携し感染対策、医療の質と安全、医療機器の安全性を図る。
⑦重大事故発生時は、随時委員会を開催し、事故情報の把握、改善策・対応策を支援し院内への周知を図る。

【文責：事務部　橘　秀明】

公開講座の開催報告について

●「運動器症候群～ロコモティブシンドローム～」

整形リハビリテーション科　山本憲廣副院長

●「急ぐ症状・急がない症状」

小児科　草野信義　医師

地域密着型

今年度より２年間、当院に赴任された草野先生は、小児科医として働く一方で、特技である剣道を活かして串本少年剣道クラブの稽古に参加しています。地域密着型の医療を目指し、剣道を通じて医療現場以外でも地域住民の方と交流を図り、より地域に根ざした小児医療が提供できるよう日々切磋琢磨しています。

草野先生

おもちなど喉にものが詰まった時の応急処置方法！

もうすぐお正月です。おせち料理やお雑煮を楽しみにしている人も多いと思います。
しかし、おもちをのどに詰まらせる事故が毎年報告されています。とくに高齢者は、食べものによる窒息事故が起きやすいものです。たとえ短時間でも気道が閉塞すると死亡することもあるので、おもちを喉に詰まらせるというのは非常に危険な事故だといえます。

気道にものが詰まっている場合

ものが詰まった直後から言葉が出なくなったり、激しくせき込んだりするような場合には、ものが気道に入ってしまっている可能性があります。気道に入ったものがうまく取れないと、その人はもがきながら顔色を紫に変え、やがて意識をなくします。このように、気道に入っている場合は応急処置が必要となるので、無理をせずに救急車を呼びましょう。

ものが詰まったときに推奨される応急処置方法はハイムリック法（腹部突き上げ法）と背部叩打法があります。
その人の意識がある場合は、ハイムリック法を試した後に、背部叩打法をやってみましょう。

ハイムリック法の方法

❶ **対象者を立たせる、または座らせた状態にします。**
❷ **救護者は、患者の背後から両脇に腕を通して、対象者を抱きかかえます。このとき、救護する人は対象者と体を密着させてください。**
❸ **背後から抱きかかえた状態で、片手で対象者のへその位置を確認し、もう一方の手で握りこぶしを作り、親指側を上腹部（へそより上、みぞおちより十分に下方）にあてます。**
❹ **へその位置を確認した手で握りこぶしを作り、手前上方に向かって素早く突き上げます。**

※何度か試して効果がない場合は、背部叩打法に切り替えましょう。

背部叩打法の方法

❶ **対象者を横向けに寝かします。**
❷ **救護する人は手の付け根で、患者の背中（肩甲骨の間）を力強く何度も連続してたたきます。**

※背部叩打法は、座らせた状態、立たせた状態で行っても構いません。

のどに詰まらせないためには

ゆっくりかんで、唾液とよく混ぜる
食べやすい大きさに切る
しっかり飲み込む
のどを湿らせておく
食べながらおしゃべりをしない
正しい姿勢で食べる

ハイムリック法と背部叩打法のどちらか一方を行っても効果がない場合は、もう一方を繰り返し試しましょう。
対象者が自力で起き上がれない場合には、背部叩打法を行いましょう。
なお、妊婦には流産の恐れがあるので、ハイムリック法を行ってはいけません。

【文責：看護部　矢倉　研二】

小児科 日曜診療のお知らせ

来院前に **0735－62－7111** へご連絡下さい。

12月29日（土）の診療は、午前診療のみとなります。なお、30日は休診します。

受付時間　9：00～11：30
診療時間　9：00～12：00

くしもと町立病院　http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/
住所：〒649-3510和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7　電話0735-62-7111　FAX0735-67-7200