



くしもと町立病院
Kushimoto Municipality Hospital

広報誌

2020 SEPTEMBER

第 9 号

令和2年 9月号

うみつばめ



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）の痛みに関心し、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。

新型コロナウイルスとの共存への思い

病院長 阪本 繁

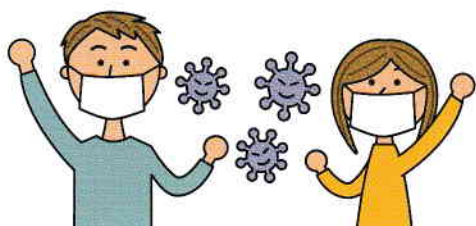
中国に始まった新型コロナウイルス感染が令和2年を迎え、すさまじい勢いで世界的流行（パンデミック）となり多くの感染者が発生し、我が国も感染被害を^{まぬが}免れませんでした。巷では医療崩壊が叫ばれ、4月16日には緊急事態宣言が全国に発令され、経済活動にも大きな打撃を与えました。

感染は5月に入りいったん収束に向かっているとのことで、政府は5月25日には緊急事態宣言を解除し、移動の自粛を緩和し経済活動が再開されましたが、ウイルスによる感染（無症状や軽症者によるもの）は水面下で継続しており6月中旬以降には第2波と思われる感染者数の増加が、毎日のようにメディアで取り上げられています。



8月10日現在で我が国の総感染者数は49,746人、死亡者数は1,053人となっております。数字を詳しく見ていきますと、医療機関等に入院され既に退院された方が33,643人ですから、総感染者数から退院者・死亡者を除いた現在感染者数は、15,050人となります。これらの表面に現れる数字の他に、年代別の患者数・重症化者数・回復者数及び無症状の感染者数といったデータについて

では細かな分析等はまだ確定しておりません。



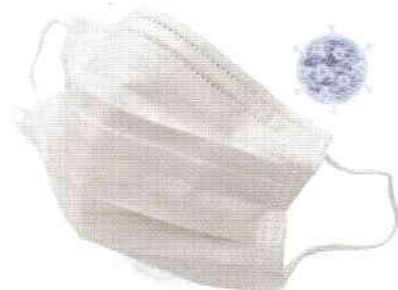
今後、ワクチンや治療薬が開発されるまで、かなり長期にわたる新型コロナウイルスとの共存が必要となります。

また今年度はこの感染症の影響で多くの活動が中止・延期となり、当院においても外来患者数が20%程度の減少となりました。

しかし、人間万事塞翁が馬の格言のように悪い事があれば、次は良くなる事もあり、人生の幸不幸は簡単には予測できないものです。当院においては6月に職員全員に新型コロナウイルス**抗体検査**を実施し、幸い全員が陰性でした。町民の皆様で治療が必要とされる方は安心して受診いただければと思います。

さて、現在発熱や味覚・嗅覚に異常を感じた方は、まず電話をいただき、指定する時間に来院して発熱外来を受診していただきます。その際の間診等で新型コロナウイルス感染が疑われる患者さんには、保健所と連携し**PCR検査**の為に検体採取を行い和歌山市内の検査機関に送致します。その結果が出るまでの間（1～2日）は自宅での療養となります。また、当院に肺炎の症状で入院される患者様等に対しては院内にて**抗原簡易検査**を行っており、約1時間程度で結果が判明します。今後は10月頃を目処にPCR検査も院内で検査可能となり、肺炎や感染症で入院される患者さん様や出産を控えた妊婦さんの入院時の検査として広く活用していく予定です。





また現在入院患者さまへの面会制限や面会時間の短縮など、町民の皆様には負担をおかけし大変申し訳なく思っております。今後においても感染状況の動向によっては、面会制限の解除や再開等を繰り返す事もあるかと思われます。これらにつきましても院内の患者様および職員から感染者を出さない事が第一でありますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

院内感染予防や発生者受け入れの対策につきましては、院内感染制御チーム（ICT）のメンバーが中心となり取り組んでまいります。また、近隣の医療機関や行政・保健所と連携し、支援病院としての役割の明確化を行い様々な課題と向き合いながら、この地域の医療を守っていききたいと思います。

今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。

新型コロナ 検査の主な違いと特徴

検査の種類	目的	検体	検査対象と精度	所要時間
PCR	現在、感染しているかを調べる	鼻の奥などの粘膜	ウイルスの遺伝子配列を増幅して検出。精度は高い	数時間程度
抗原			ウイルス特有のタンパク質（抗原）を使い検出。精度はPCR検査より劣る	15～30分
抗体	過去に感染していたかを調べる	血液	感染後、体内にできるタンパク質（抗体）を検出。精度は高い	数十分



新型コロナウイルス感染警戒と病院受診について

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が厚生労働省から公表され、



1 一人ひとりの基本的感染対策

①身体的距離の確保
(ソーシャルディスタンス)



②マスクの着用



③手洗い・アルコール
による手指消毒



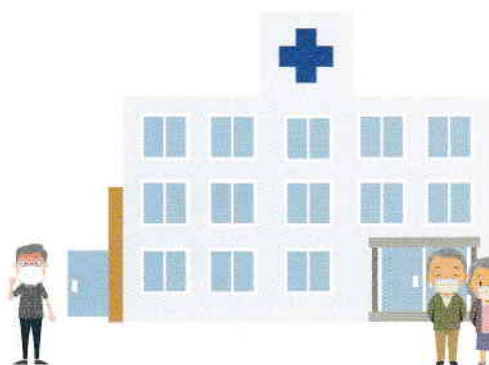
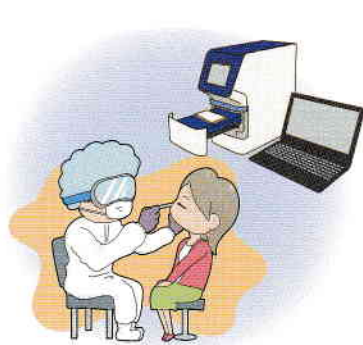
2 日常生活を営む上での基本的生活様式

「3つの密」(密集・密接・密閉)の回避

等が実践され徐々に生活範囲も拡大されてきていますが、その一方でコロナウイルス感染予防を理由に必要な病院受診を自粛されている方がおられます。このため定期通院が途切れてしまって持病が悪化することや、診療が必要な症状があるにもかかわらず受診をためらった結果、治療に難渋するようなことは避けなければなりません。さて、現在くしもと町立病院では

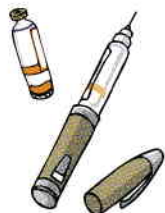


コロナウイルス感染による受診制限はしておりません。また当病院では「発熱外来」を設けており、事前に発熱他の症状を確認し、患者様の状況に応じて異なる出入口を使い、別のエリアで診察することでコロナウイルス感染他の感染防止対策を行っています。併せて病院内においては、感染防止のため清掃や消毒を行っておりさらに職員は手指衛生・マスク着用の感染予防処置を徹底し、出勤前に体温測定及び症状の有無を確認し職員の健康管理を継続しています。



皆様自身はもとより御家族の方も安心して体調管理の為に必要な受診をお願い致します。特にこの季節、気温・湿度が高いなかでマスクを着用すると、熱中症のリスクがさらに高くなる恐れがあります。体調が普段とは違うと感じた時には病院にお問い合わせ下さい。

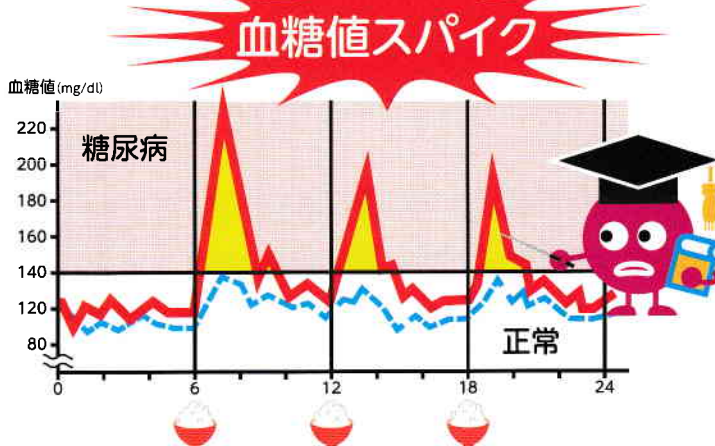
【文責：内科・感染管理医師(ICD) 秋山裕由】



見逃されやすい「隠れ糖尿病」

みなさんは「隠れ糖尿病」という言葉をご存じでしょうか。「隠れ糖尿病」では、食後短時間で血糖値が急上昇し、その後急降下します。これを「**血糖値スパイク**」といいます。

定期的な健康診断を受けていても、空腹時の血液検査では血糖値スパイクを見逃してしまいます。日本人には食後に血糖値が上がるタイプが多く、注意が必要です。

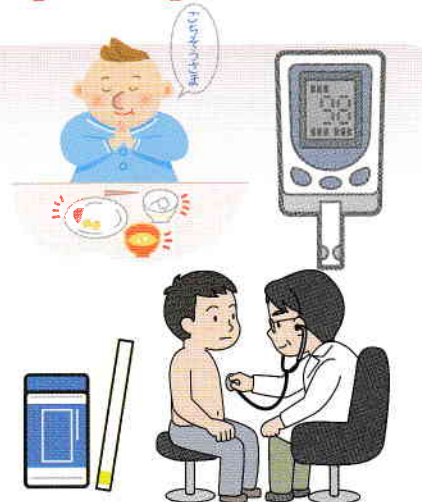


○「隠れ糖尿病」をどうやって見つける？

食後の血糖値変化をみるのが重要です。当院で検査可能な「75g 経口ブドウ糖負荷試験」では、75g のブドウ糖を水に溶かしたものを飲み、その後30分～2時間の血糖値を調べます。

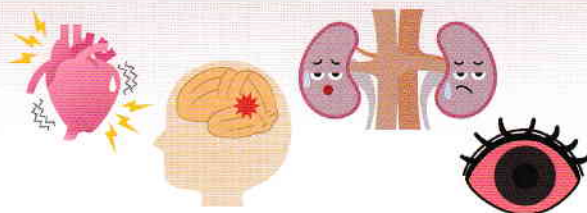
その他にドラッグストアなどで購入可能な「尿糖試験紙による検査」も有効です。

血糖値が高くなると尿中にも糖が出てきます。食後2時間の尿を試験紙につけるだけで判定できる簡便な検査です。陽性反応が出た場合は医療機関の受診をお勧めします。



○見逃されやすいからこそ怖い合併症

「隠れ糖尿病」も立派な糖尿病です。気付かずに放置してしまうと合併症（心筋梗塞・脳梗塞・腎症・網膜症）などを引き起こします。



○あなたは大丈夫？

「隠れ糖尿病」には、典型的な糖尿病の症状が現れることもあれば自覚症状が乏しいこともあります。



食後にぐったりする



強い眠気を感じる



トイレによく行く



喉がよく乾く

このような症状があれば気軽にご相談ください。

また、当院では糖尿病の教育入院を実施しています。

【文責：検査部技士 直井 七海】

残暑の体調管理

～夏バテは、夏で終わらない～



夏の暑い時期になると悩まされる夏バテ。体調不良は夏が終わっても続く場合もありますが原因を理解し正しい対策をすれば、抜け出すこともそう難しいことはありません。

原因はどのようなもの？

○水分とビタミン、ミネラルの不足

暑い時、私たちの体は汗をかき、蒸発することで体温を下げようとします。この汗には水分だけでなくビタミンやミネラルも含まれており、それらが排出されることで体は脱水状態になります。そのような時に冷たい物の飲食が続くと、胃腸が冷やされ消化能力が落ち、必要な栄養素が吸収できなくなってしまいます。

○室内外の温度差

夏、暑い屋外と冷房の効いた屋内を行き来することで自律神経のバランスが乱れます。自律神経のなかでも副交感神経は、体温の維持や内臓の働きを調節していますが。冷房などによる急激な温度差は自律神経に大きな負担をかけ、その機能が低下することで倦怠感・疲労・むくみ・食欲不振などの夏バテ症状になってしまいます。

対策はどうすればいい？

◇不足した水分、栄養分（ミネラル、ビタミン、たんぱく質（アミノ酸）など）を、補給することが必要です。

飲料は、冷たいものより、温めたものを摂取する。
また、こまめな水分補給を。 食事は、肉や魚、野菜や果物などのバランスがよい食事をこころがけましょう。



◇空調の管理で、室内外の温度差は5度以内に。 公共の場所では上着等で調整を。



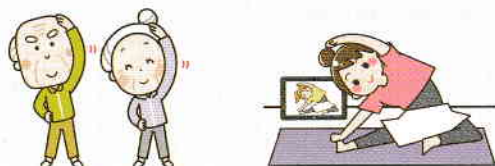
◇質のいい睡眠を心がけましょう。 その為に睡眠前の入浴は大事。

シャワーだけでなく、湯船につかることで体は睡眠の準備を始めます。温度はぬるめで約10分程つかるのがよいようです。入浴後は一杯の水分補給を忘れずに。



◇適度な運動を行いましょう

夏は、体の機能が体温を上げる必要が無い為、基礎代謝が低下します。これを保つには適度な有酸素運動が有効です。（ウォーキング、体操、ストレッチなど）



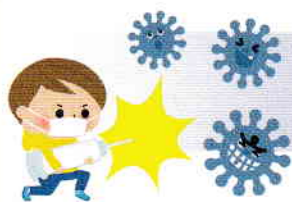
けがの対処法(運動会・自宅など)

～突然けがをしても、これで安心～

	対処法①	対処法②	対処法③
すり傷	消毒液は使わず、水道水で傷口を洗う	清潔なガーゼ等を傷口に当てて圧迫し、止血します	傷口を乾かさない事が大事。ハイドロコロイド系の絆創膏を貼る (キズパワーパッド、ケアリープ等) (湿潤療法といいます)
切り傷 (浅い)		清潔なガーゼ等で強く抑え、傷を心臓より高くします。	止血できた場合でも、病院へ行きましょう。
(深い、又は不潔な物で負った切り傷)			
刺し傷	小さなトゲ、釣り針などの小さな傷で、出血や痛みをほとんど感じない場合は、流水で洗い絆創膏を貼ります。(注：傷口を無理に開けて洗わない) 古い釘やガラス片、不潔な物が刺さった場合、抜いたが異物感がある場合、また1 cm 以上の深い傷や古い物を刺した場合は病院へ行きましょう		

注：あくまで家庭での対処法です。心配な場合は病院を受診しましょう。

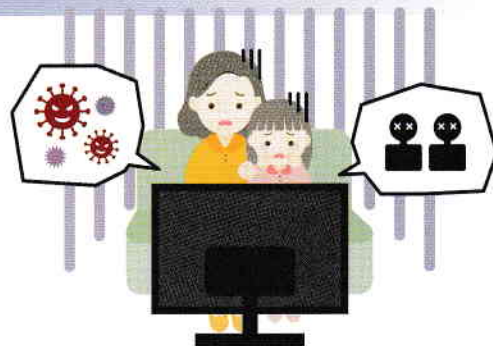
【文責：看護部 新屋 真理阿】



予防接種の意義について

新型コロナウイルスの感染を警戒し、こどもの予防接種を控える動きがあります。

予防接種をする意義とは为什么呢。



予防接種には受けた人がその感染症から守られる(個人防衛)だけでなく、多くの人が予防接種を受けることによって社会全体からその感染症が減り、結果的に予防接種を受けていない人たちも感染症から守られる(社会防衛)といった意義があります。

日本小児科学会が薦める予防接種スケジュールは、こどもにとって最も理想的な接種スケジュールに基づいて作られており、そのスケジュールを守ることは予防接種による有効性と安全性を最大限確保する上でとても重要です。そのため新型コロナが流行している状況であっても、接種日や時間を調整するなど工夫をすることで、できる限りスケジュールに沿ってワクチンを接種していくことが大切になります。また、新型コロナによる影響により接種を回避した場合であっても日程を調整しワクチンを確実に接種すること(キャッチアップ)も忘れてはなりません。



【文責：小児科医師 西野 裕貴】

7月14日に腎臓病食の試食会を開催いたしました。腎臓病食は主に、塩分やタンパク質をコントロールしたお食事です。

ご参加いただいた方々からは、「このような機会をもっと設けてほしい」、「実際に食べてみることで、味付けなど大変参考になった」などのお声をいただきました。

普通の米飯と低たんぱく米の食べ比べもしました。

低たんぱく米は、「もちもちしている」、「軟らかい」

などの感想が多かったです。



参加者様へのお土産は、
低たんぱく米、減塩調味料、
減塩・低たんぱくのレトルト食品など
ご用意しました。



次回の試食会は、11月頃に「免疫力を高める食事」
を予定しております。

- 感染症予防に関心のあるかた
- 食べ物に興味のあるかた



など、試食会に参加してみませんか？



【文責：管理栄養士 土井麻緒】

