



くしもと町立病院
Kushimoto Municipality Hospital

広報誌

2021 JUNE

第12号

令和3年 6月号

うみつばめ

段差が少なく乗り降りしやすいノンステップバスが、4月よりくしもと町立病院まで運行しています。

～パープルカラーのバス。ナンバーは「38-38」 かわいいイラストが描かれています～

《町民の方からのご寄付を基に購入したこの写真のバス。佐部・上田原から津荷・上野山・古座、中湊を
通って駅前、西向、目津・伊串・姫を経由し、地域の皆様を乗せて毎日病院まで運行しています。》

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。

～令和3年度にあたり～

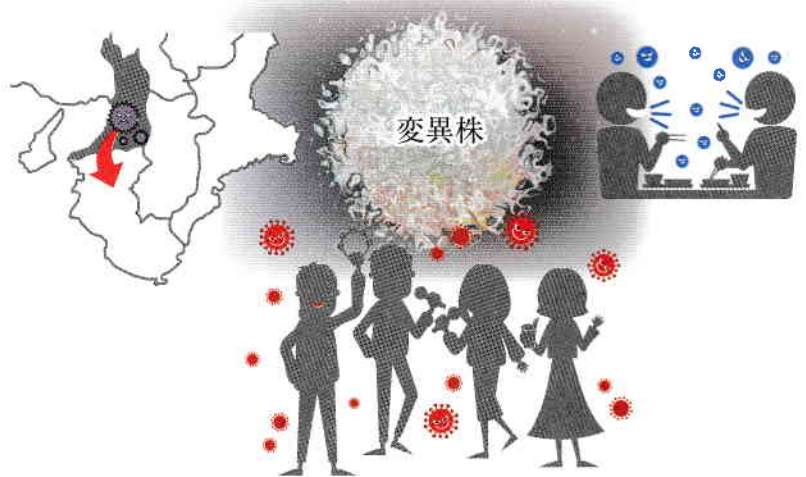
病院長 阪本 繁

令和3年の新年度が始まりました。昨年度は新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい人々の生活や経済に大きな影響を与えました。

皆様方におかれましても長期にわたり日々不安な思いでお過ごしのことと思います。

今年に入ってから、感染流行の第4波の到来、また変異株の出現により全国各地でクラスターが多発し、対応を誤ると医療崩壊に陥りかねない危機が迫っております。

和歌山県においても、大阪府など感染拡大地域からの人的交流・移動が原因と思われる県内へのウイルスの持ち込みや、感染対策の行き届かない場での飲食やカラオケ等が原因と推測される感染者数の急激な増加が見られ、これまでにないような非常事態となっています。増加する変異株は、感染力が非常に強く、家庭に持ち込まれると、家族全員が感染する危険性があります。油断すれば、いつどこでクラスターが発生してもおかしくない状況となっております。



現在当院では、新型コロナウイルス感染症対策として、院内への感染持込みを未然に防ぐ為に、玄関における来院者の体温測定を実施。また発熱症状の方には院内に入らずに発熱外来での受診対応とさせていただき、症状・行動歴などの問診を行ったうえで原則全員にPCR検査を実施しています。併せて、当院への入院患者様全例についても、PCR検査や抗原検査を実施するとともに、職員においても感染対策を徹底して院内での感染が起きないように、万全を尽くしております。

皆様におかれましても、普段からの「3密を避ける」「不要不急の外出を控える」などの生活上の注意事項について、気を緩めることなくいま一度徹底していただきますようお願いいたします。

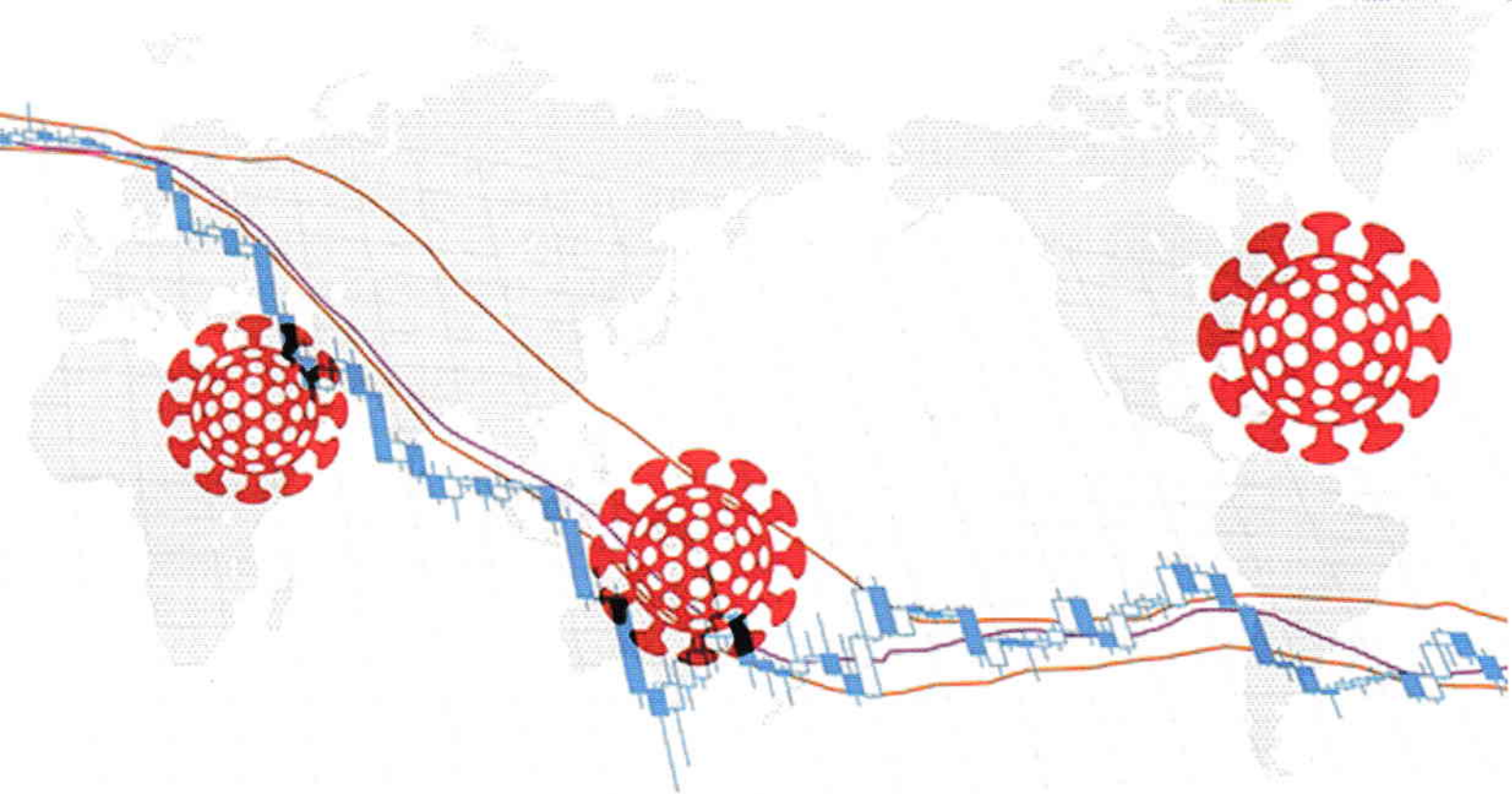


しかし、感染力の強い変異株が増えつつある現在の状況では、誰もが、無症状の既感染者と接触するなどしてコロナウイルスに感染してしまう可能性は否定できません。そこで重要な事は、「発熱等の自覚症状があった場合には、他者との接触をできるだけ控え、迷うことなく受診すること」そのうえで、「万が一感染が確認されたとしても、早期に治療を受ける事で他者に感染させないこと」です。

今春には、串本町においても新型コロナウイルスのワクチン接種が開始され、医療従事者に続き、4月24日より高齢者の方を優先とした接種が始まりました。

串本町内の開業医の先生方や医療スタッフ、串本町役場福祉課・保健センターと協力して、当院を会場として実施しています。ただ、町民全員が終了するのは今年秋ごろになりそうです。





新型コロナウイルス感染症は、医療、経済をはじめ、世の中のあらゆるものに多大な影響と変化をもたらしています。人と人との接触を避けるためにテレワークが進められ、殆どの会合、会議、学会や研究会、研修会などがWeb開催となっています。3月、4月の歓送迎会、多人数での会食なども昨年から中止となり、それが当たり前の生活となりました。感染対策のためには仕方ありませんが、人と人との繋がりが次第に希薄となっている様に感じます。



ワクチン接種が広く行われることで新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、直ちにマスクを外すことはできなくても対面での会合等が自由となり、経済が活性化し、本来の医療や日常が取り戻せることを心から願っています・

一方、当院は、これまで通り地域に根ざした病院としての機能を充実させていきます。その上で、急性期・回復期・慢性期医療、在宅医療、介護、看取りなど、地域の医療機関、介護機関と連携を深めることによって、地域医療に貢献してまいります。何卒ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。



食中毒に気を付けて！

食中毒とは？



なんらかの有毒・有害物質が食品の中に入っていて、それを摂取してしまうことで起こる疾患です。その有毒・有害物質には細菌やウイルスなどの微生物、寄生虫、キノコやフグなどの自然毒、ヒスタミンなどの化学物質などがあります。一般的には、発熱や腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状が現れることが多く、重症な場合には心・腎機能障害などの重篤な合併症を引き起こす場合もあります。患者数はノロウイルスが最多で、毎年のように流行しています。次いでカンピロバクター、ウェルシュ菌、サルモネラ菌となっています。

食中毒の原因物質	感染原因となる代表的な食品	主な症状	発症までの時間
ノロウイルス	・生カキ ・加熱不十分な貝料理	下痢、嘔気・嘔吐、腹痛	24～48時間
カンピロバクター	・生肉（特に鶏肉） ・加熱不十分な肉	下痢、高熱、腹痛 嘔気・嘔吐、	1～7日 (平均2～3日)
ウェルシュ菌	・作り置きされた煮込み料理 (カレー、シチュー、スープなど)	腹痛、下痢 (比較的軽症)	6～18時間 (平均10時間)
サルモネラ菌	・生卵 ・生肉	高熱、下痢、腹痛	6～72時間 (平均12時間)
腸管出血性大腸菌 (O157・O111 など)	・生肉 特に牛肉 ・加熱不十分な肉	激しい腹痛、 下痢、嘔吐	4～8日
黄色ブドウ球菌	・おにぎり ・サンドイッチ	嘔気・嘔吐、腹痛	1～5時間 (平均3時間)
腸炎ビブリオ	・魚介類の刺身 ・寿司	腹痛、下痢、嘔吐 発熱	8～24時間
ヒスタミン	・赤身魚	蕁麻疹、顔面紅潮 嘔気・嘔吐、腹痛	直後～1時間

食中毒を予防するために ～食中毒予防の3原則～



① 菌を付けない

調理を始める前、食材を取り扱う前後、食事開始前、残った食品を扱う前には必ず丁寧に手洗いをして、手に付いた菌を洗い流しましょう



② 菌を増やさない

10℃以下では増殖が遅くなり、-15℃以下では増殖が停止しますので、すぐに冷蔵庫に入れて保存しましょう（でも冷蔵庫の過信は禁物！！）



③ 菌をやっつける

十分な加熱処理をすれば、ほとんどの細菌やウイルスは死滅します。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上しっかりと加熱しましょう。



ウェルシュ菌

～加熱処理が無効な“芽胞（がほう）～”

✳️酸素を嫌う（嫌気性菌）ので、粘度の高い煮込み料理は増殖しやすい！

✳️100℃、6時間の加熱にも耐える“芽胞”を形成（＝通常の加熱処理では死滅しない）
→調理中はよくかき混ぜて、鍋底までしっかりと空気を送りながら加熱を。
調理後は早めに小分けにし、素早く冷却して冷蔵庫に保存しましょう。

【文責：看護部 栗林 愛】

4月から言語聴覚士によるリハビリテーションが始まりました。

【言語聴覚士とは？】

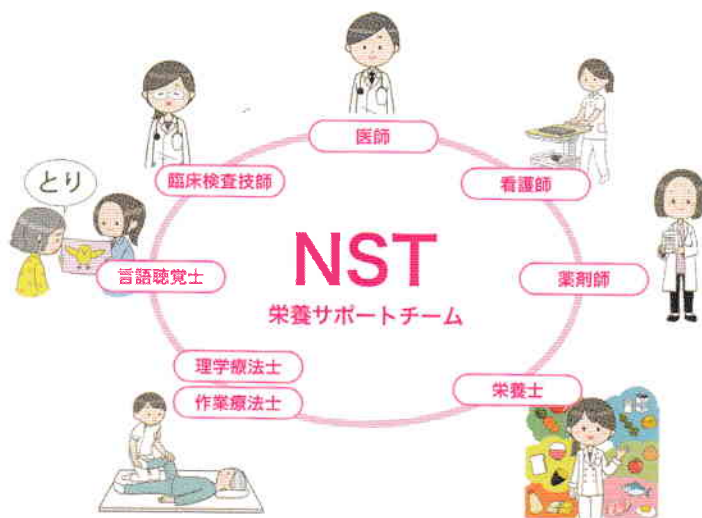
誤嚥性肺炎を予防するため、飲み込み（嚥下）の筋肉を鍛える訓練や、脳梗塞などの後遺症で上手く話せない症状がみられる方に言語訓練を行うセラピストです。

【こんな方におすすめします】

- ・ 食事を食べる時によく咳が出る。
- ・ 食事中以外も唾液が絡んで咳が出たり、痰が多い。
- ・ 誤嚥性肺炎を予防したい。
- ・ 声がかすれる。言葉が上手く話せない。

【嚥下とは？】

食べ物や水分を口に入れてから飲み込むまでの過程のことです。主治医の指示のもと、言語聴覚士は食べ物が上手く噛めない方や飲み込めない方など、個々の飲み込みの能力に合わせて、食事の形・大きさ・トロミを調節し、食べやすい食べ方を指導し、口の中をきれいに保つための口腔ケアや、嚥下訓練を行います。



食事を食べると咳・痰が出て疲労し食欲が低下している方に対して、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師などと栄養チームで連携し、低栄養・脱水を改善するため一人一人に合わせた対応を考えていきます。

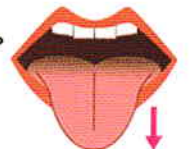
【自宅でも出来る嚥下訓練】



頭部挙上訓練（シャキア・エクササイズ）
～咽頭の筋力を鍛える～



①舌を前に出します。
(3回繰り返す)



②出した舌を左右に動かします。
(3回繰り返す)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。
(3回繰り返す)



介護保険を利用されている方は通所リハビリテーションを受けることも可能です。

ご利用を検討されている方は、当院リハビリテーション科、または担当ケアマネージャーにご相談下さい。

【文責：リハビリテーション部 西谷 泉】

骨粗しょう症のおはなし

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。簡単に背骨が
つぶれ腰痛などで歩くことが出来なくなったり、転倒による骨折で寝たきりになっ
たりすることもあります。特に更年期以降の女性に多い病気と言われています。



正常な骨

骨密度の高い状態



骨粗鬆症の骨

骨密度の低い状態



骨粗しょう症の原因は？

骨は一度出来たら変化しないように思われますが、実は常に新しく作
り変えられています。こうした「骨の新陳代謝」のバランスが崩れると
骨粗しょう症になる可能性が高まります。体内のカルシウムの99%は、
骨と歯に蓄えられています。しかし 残りの1%は血液や細胞に含まれ
ており、体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられた
カルシウムが溶け出して骨の密度が減ってしまい、骨粗しょう症につな
がるのです。その他に、運動不足・喫煙・過度の飲酒なども原因となります。

また、骨粗しょう症には 特定の病気や服用している薬が原因となる
事があります。

原因となりやすい代表的な病気には、以下のものがあります。

- ・関節リウマチ
- ・副甲状腺機能亢進症
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病（CKD）
- ・動脈硬化
- ・慢性閉そく性肺疾患（COPD）

薬の副作用による代表的なものとしては、**ステロイド薬の長期服用**など
が挙げられます。



骨密度検査は何歳くらいから受けるといいですか？

骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳半ばまでほぼ一定です。50歳前後から多くの人は低下し、
特に女性では50歳代で急な低下がみられます。

出来れば若い時期に一度測定をして自分の骨量を知っておくと、老年期になってから役に立ちます。
骨密度検査は 骨折する前に予防策が立てられ、食習慣や運動習慣などの工夫改善ができ、
骨の健康を知る上で重要な手がかりになりますので定期的な測定をお勧めいたします。

当院での測定は5分程度で簡単に出来ますので、ご希望の方は、当院医師、関係職員
にお問い合わせください。



【文責：放射線部 徳田 憲彦】

低血糖とは

低血糖とは、血糖値が正常範囲以下に下がった状態で、冷や汗、動悸、意識障害、痙攣、手足の震えなどの症状があらわれます。



低血糖を起こしやすい時

- ① 食事の量が少ない、食事の時間が遅れた（不規則な食事）
- ② 運動量が多すぎる、空腹時に激しい運動を行った。
- ③ 血糖降下剤を飲み間違えた（薬の種類、用量、時間の誤り）



低血糖が起きた時の対処法

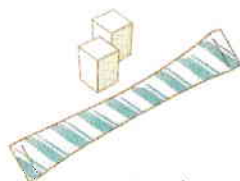
症状を感じたら、すぐにブドウ糖、ブドウ糖を含むジュース、砂糖などのいずれかをとり、安静にしましょう。車を運転している場合は、すぐ車を止めて対処しましょう。

15 分ほど経過しても症状がよくなるようであれば、再度、同じようにブドウ糖や砂糖、ジュースをとります。それでも回復がみられない場合は、すぐに医療機関を受診して下さい。



ブドウ糖を多く含む*
清涼飲料水
(150~200mL)

清涼飲料水には「果糖」を多く含むものもあるが、果糖ではすぐに血糖値が上がらない



砂糖(20g)



ブドウ糖(10g)



アメ玉、
氷砂糖、
チョコレート

※ α - グルコシダーゼ阻害剤（成分名：ボグリボース、アカルボース）を服用している場合は、ブドウ糖が必要です。

（ α - グルコシダーゼ阻害剤は、砂糖からブドウ糖への分解を遅らせる作用があるため）

低血糖について普段から備えておくことも大事

低血糖はきちんと対処すれば回復します。低血糖を起こした場合は、次の受診時に主治医に必ず伝えて下さい。決して自分の判断で薬の量を調節したり、中止しないで下さい。

また、意識が朦朧としてしまうなど、自分では対処できない場合もあるので、身近な人や、家族にも低血糖について理解してもらい、代わりに対処してもらえる様に、一緒に日頃から準備しておくようにしましょう。



【文責：薬剤部 林 直樹】

当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆

1月～3月

1月生まれ



磯崎 ちひろさん

1月生まれ



芝本 ゆき 結輝さん

1月生まれ



松本 るり 流璃さん

2月生まれ



田村 ゆうせい 悠晴さん

3月生まれ



陳 てんゆう 天悠さん

3月生まれ



谷口 いっほ 壹歩さん

3月生まれ



山本 こはる 心陽さん

3月生まれ



田堀 つかき 月彩さん



【保護者の同意を得て掲載】

職員募集のお知らせ

くしもと町立病院では、
以下の職員を募集しています。

- ・薬剤師
- ・看護師
- ・検査技師
- ・社会福祉士
- ・介護補助(会計年度任用職員)

※ 詳しくは、くしもと町立病院
事務室までお問い合わせください。



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

