



うみつばめ

〔表紙写真〕
萩崎貴士さん撮影

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。

冬をむかえ

病院長 阪本 繁

年の瀬も押し迫ってまいりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症に関しては、最大の感染規模となった第5波が、徹底した感染防止対策やワクチン接種などにより、ようやく落ち着いてきました。

しかし、完全に感染リスクをゼロにすることはできず、これからも長期間の新型コロナウイルスとの戦いが続く可能性があります。

また、新型コロナウイルスのワクチン接種の2回目接種がほぼ終盤となっていますが、この冬を控えてインフルエンザワクチン接種の時期が来ました。

昨年は国内外ともにインフルエンザの患者数が激減したこともあり、一部の医療機関ではインフルエンザワクチンの接種を積極的に勧めない向きもあります。

しかし、日本感染症学会の「インフルエンザ委員会」は、高齢者や乳幼児、重症化する恐れのある基礎疾患のある人などを中心に、今シーズンも積極的な接種を推奨するとの見解を示しています。



推奨の理由として、委員会ではインドなど亜熱帯諸国の一部でインフルエンザの流行が継続していることに注目しており、これは毎年、南半球の流行が北半球の参考となるためです。また、英国政府が今シーズンの流行が早期に始まり、患者数も例年の1.5倍になると予想していることも、日本でも警戒が必要な理由とされています。

もし、インフルエンザが例年通りに流行すれば、新型コロナウイルスと合わせて両方に対応しなければならなくなり、医療機関がひっ迫するのは間違いありません。そういった状況を避けるためにも、早めのインフルエンザワクチン接種をお勧めします。できれば、2回目の新型コロナワクチン接種後、14日間が経過した以降にインフルエンザワクチンの接種を受けて頂きたいと思います。またマスク着用、手指消毒、3密を避ける。といった基本的な感染対策については引き続き実施をお願いします。



もちろん病院内でも感染対策は重要です。くしもと町立病院では先日、佐々木看護師が「感染制御実践看護師」の認定を受けました。今後は当病院内で、さらに高いレベルで患者様やその家族、医療従事者などの病院内にいるすべての人を「感染」から守るという役割を担っていきます。



海外においては、一部の国で、現在新型コロナウイルスを対象とする経口治療薬（飲み薬）について、使用承認の動きが進んでいます。来年には、我が国においても同様の動きが見られることと思われませんが、現在の新型コロナウイルスが沈静化しても、また新たなウイルスが出現する可能性もあり油断はできません。

当病院におきましても、今後も油断することなく院内感染防止に努めて行く所存です。

食物アレルギーってどんな病気？



食物アレルギーとは、食品によって引き起こされる生体にとって不利益な症状が惹起される現象と定義されています。分かりやすく言うと、何か食べた事によって身体に不具合が起こる事です。

食物アレルギーにはいくつかの種類がありますが、典型的なタイプは即時型食物アレルギーといって、食品摂取後2時間以内に症状が出現するものを指します。

その症状というのは、

- ①皮膚症状（蕁麻疹や紅斑）
- ②呼吸器症状（咳・鼻汁・くしゃみ・喘鳴）
- ③消化器症状（腹痛・嘔吐・下痢）
- ④循環器症状（顔面蒼白・血圧低下）
- ⑤神経症状（頭痛・意識障害）を指します。



食物アレルギーの診断方法について

多くの方から血液検査で食品の数値が上がっていたから除去していますといった声を聞きます。これは半分間違いです。血液検査とは食品の特異的IgE抗体という数値を見ているのですが、数値が上がっているからといって必ずしも食べられないわけではありません。血液検査の数値は診断における参考の指標とってください。

では、確定診断するためには何をするのか？それは食物経口負荷試験です。先程の血液検査や、症状が起きた時の食品の摂取量などから摂取量を決めて摂取してもらい症状が誘発されるかどうかを確認します。アナフィラキシーなどの症状が起こる可能性もあり、食物経口負荷試験にはリスクが伴うため、病院で医師の管理下で行う事が推奨されています。

食物アレルギーの治療について

原因食品を摂取することによって治療します。症状が誘発されない量の原因食品を定期的に食べることによって身体を慣らしていくといったイメージです。食わずに除去を継続することは、治るのが遅れたり食物アレルギーが悪化してしまう等のリスクがあります。



症状が出た事があるから除去しているけど良いの？

食物アレルギーと診断されて除去しているけどいつまで除去したらいいの？

この子の食物アレルギーは治るの？

などの食物アレルギーの子どもを持つお母さんの疑問はたくさんあると思います。

くしもと町立病院の小児科では、現在アレルギーを専門に診療してきた医師が赴任し日常診療に従事しています。食物アレルギーだけでなく、喘息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎など気になる事があればいつでもご相談ください。



【文責：小児科医師 有馬 智之】

「認知症ケアチーム」を紹介します。

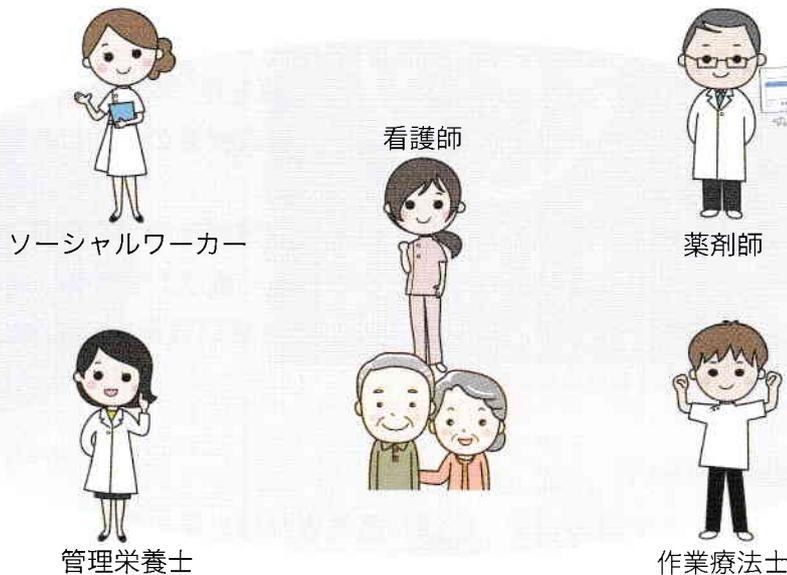


高齢化社会に伴い、今後、認知症の方が、ますます増加していくことが予測されます。さらに、認知症の方が病気などで入院される場合、環境の変化への適応が難しく、認知症症状が悪化することが懸念されます。

「認知症ケアチーム」は、認知症による行動や意思疎通が困難な患者さんに対して、身体疾患の治療を円滑に受けられるよう、専門知識を持ったスタッフが療養環境の支援を行う医療チームです。



チームのメンバーは、医師、認知症専門教育を修了した看護師の他にソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士、作業療法士で構成されています。



当院では「認知症対応力向上研修」を受講した看護師が各病棟に配置されており、どの病棟においても、質の高い認知症看護が提供できる体制を整えています。また、認知症ケアチームと協働しながら入院生活をサポートします。

認知症チームの一員であるソーシャルワーカーは、患者さんが利用できる社会福祉・保険サービス等について説明、支援を行っており、退院後の生活を具体的に考えます。

こうした取り組みにより認知症の方の意思が尊重され、患者本人とその家族が、笑顔で安心した暮らしが送れるよう支援していきます。

何か困ったことがあれば遠慮せずご相談ください。



【文責：地域連携室 師長 寺島 真由美】

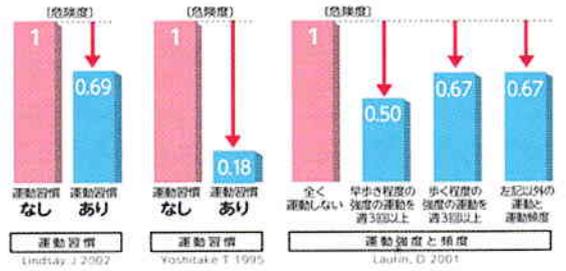
運動と認知症



認知症とは、脳の働きが悪くなることで記憶や判断力が衰えて、日常生活や人との関わりに支障が出ることです。そんな認知症の約 50% を占めるのがアルツハイマー型認知症です。脳の広範囲にアミロイドβやタウという特殊なたんぱく質が溜まり、脳の神経細胞が壊れて減ってしまうために起こります。

運動には、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβたんぱく質の蓄積を減らすことや、記憶を司る海馬の血流がよくなることで短期記憶の容量が増加するなどの効果があるといわれています。また、週 3 回以上の運動習慣を持っていた高齢者が認知症になるリスクが低いことが近年わかってきています。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度

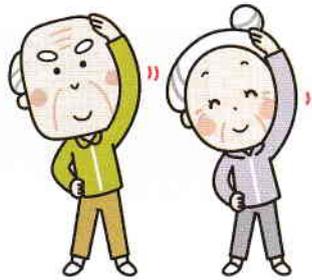


出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「運動による認知症予防への取り組み」

自宅で出来る運動

●ストレッチ運動

呼吸のリズムを整えることも意識しましょう。ラジオ体操などもおすすめです。



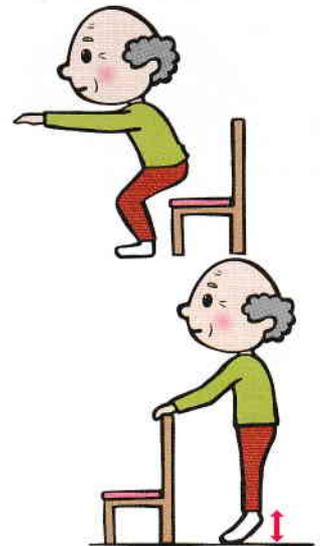
●筋力をつける運動

スクワット

肩幅くらいに足を広げてゆっくり腰を落とします。完全にしゃがまずに膝が 90 度くらいを目指しましょう。

踵上げ運動

肩幅くらいに足を広げてゆっくりと踵を上げ下ろしします。
 ※【共通のポイント】息をこらえずに 10～15 回を 1 セットとして、3 セットを目安に体力に合わせて調整してください。
 頻度は週 3 回程度を目標にしましょう。転倒には十分注意して、椅子や手すりの近くで行いましょう。

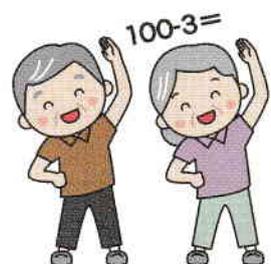


●有酸素運動(ウォーキング)

歩幅を少し広げて少し速めに歩きます。歩くときは腕を大きく振ると効果的です。少し息が早くなる程度のペースで約 10～30 分歩きましょう。体力に合わせて休憩をとることも大切です。



負荷が強すぎる運動はストレスとなり逆効果になることがあります。運動して「楽である～少しきつい」程度の運動が効果的とされています。また、運動と認知課題を組み合わせると効果が高まります。簡単な計算(100 から 3 ずつ引いていくなど) やしりとりを運動と一緒に試してみてください。



【文責：リハビリテーション部 下橋 美里】

認知症と画像診断



今回は認知症と画像診断についてご紹介させていただきます。

まず、認知症ですが脳の働きの低下が原因となって引き起こされるさまざまな症状のことです。

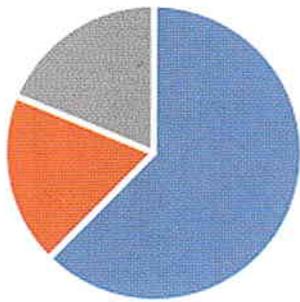
認知機能障害(物忘れや判断力・理解力の低下)、徘徊、過食、拒食、幻覚、妄想、不潔行動などがあらわれることがあります。

では、認知症は画像でどのように発見されるのか見ていただきたいと思います。(アルツハイマー型認知症)

脳の萎縮が進むと、脳溝（脳の表面にある溝・脳のしわ）がハッキリと見えます。

脳室が拡大(異常)

認知症の種類と割合について

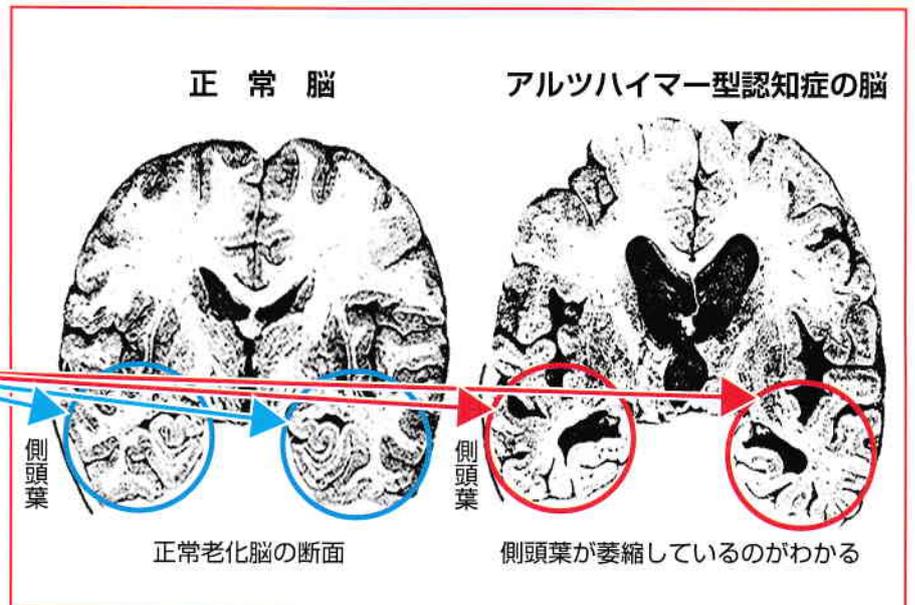
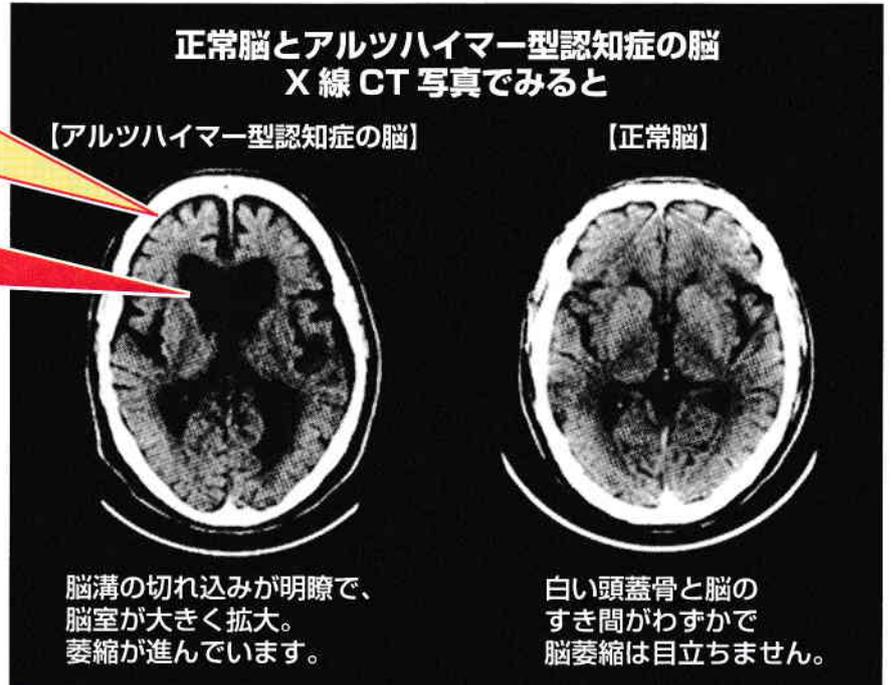


- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- その他

アルツハイマー型認知症が一番多く半分以上を占めています

○の部分

側頭葉の深部に海馬という脳の記憶などに関わる部分があります。アルツハイマー型認知症では、海馬から萎縮がみられます。



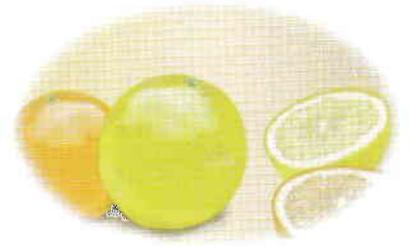
脳の画像・文章引用文献 文章参考文献
公益財団法人認知症予防財団 <https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/explanation.html>
閲覧日 2021年10月17日

認知症は早期発見することで、ある程度進行を食い止めたり改善させたりすることが期待されています。

くしもと町立病院でも検査をすることができますので、かかりつけの医師や病院スタッフにご相談ください。

【文責：放射線部 宮本 純志】

グレープフルーツと高血圧薬



「血圧の薬とグレープフルーツジュースを一緒に飲んではいけない」という話を聞いたことはないでしょうか？
今回はグレープフルーツと高血圧薬についてお話しします。

●高血圧薬の種類

高血圧薬には様々な種類があります。

グレープフルーツと一緒に摂取してはいけないのは「**カルシウム拮抗薬**」と呼ばれるものです。

●一緒に摂取してはいけない理由

グレープフルーツの中には、カルシウム拮抗薬の代謝を阻害する物質が含まれています。

これらを一緒に摂取すると、薬が長く体内にとどまることで効果が強く出過ぎます。その結果、**必要以上の血圧低下、心拍数の増加、頭痛、めまい**などの副作用症状が現れることがあります。



●摂取量

グレープフルーツジュース200mL（コップ一杯）程度で、薬の効果が強まったという報告があります。

果汁が1%も含まれていないグレープフルーツフレーバーの炭酸水や飴は問題ありません。



●摂取間隔

グレープフルーツによる影響は、グレープフルーツの品種や個人差がありますが、2～3日続く場合もあるといわれています。カルシウム拮抗薬を服用している間はグレープフルーツを避けたほうが良いでしょう。

●その他の柑橘類

柑橘類でも、バレンシアオレンジ、温州みかん、レモンには代謝を阻害する物質が含まれていないので、摂取しても大丈夫です。



現在お飲みになっているお薬で、気になることがある方は
かかりつけの医師、薬剤師にお尋ね下さい。



【文責：薬剤部 木下 乃江】

当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆

7月後半～9月

7月生まれ



尾崎 葵生さん

7月生まれ



佐々木 凛子さん

8月生まれ



小谷 碧さん

9月生まれ

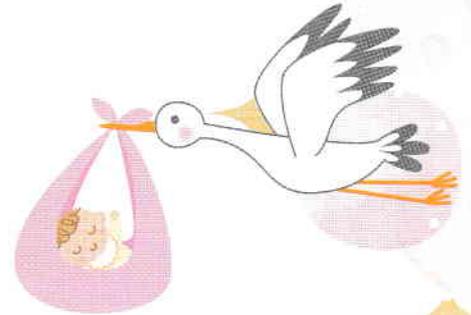


大橋 紘さん

9月生まれ



藤崎 結子さん



【保護者の同意を得て掲載】

