

医療最前線 命を支える最新医療

インフルエンザから子どもを守ろう!

毎年冬から春先にかけて流行するインフルエンザ。体力も少なく、抵抗力も弱い子どもにとっては、こわい病気のひとつです。だからこそ、まずはインフルエンザにかからないように予防すること。万が一かかってしまったら、適切な対処をすることが大切です。そこで、当院小児科の林照恵医師に話を聞きました。

松波総合病院 小児科部長

林 照恵

■専門分野
気管支喘息、アレルギー疾患、小児発達
■認定資格
日本小児科学会：専門医
日本アレルギー学会：専門医



子どもとインフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。突然の発熱(38~40度)や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水などに加え、関節痛や四肢痛、全身倦怠感などの症状を伴うことが多いので、子どもたちは不機嫌になります。ふだん元気な子が突然に発熱したり、いつもと様子がちがうなと思ったら、すぐに受診してください。今年はインフルエンザに効果のある薬も種類が増えました。ただし、発症後48時間以内に薬を使用しないと効果が低いため、できるだけ早く医師に診察してもらうことが大切です。

かかる前にしっかり予防!

予防対策(その1) インフルエンザワクチンの接種



WHO(世界保健機関)も推奨しているように、インフルエンザの最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。それによって発病や重症化、死亡を予防することが期待できます。なお、今シーズンのワクチンには、A香港型、B型、昨シーズン流行した新型A型(A/H1N1pdm)の3種類のウイルス成分が含まれており、13歳以上は1回、13歳未満は2回の接種になります。

★ワクチン接種はタイミングが大事!

2回接種の場合、1回目と2回目の間隔は3~4週間がベスト。また、予防接種から効果が現れるまで最短約2週間かかります。インフルエンザの流行時期が12月~3月ということを考えると、11月中旬までに2回目を接種するのが理想的。お子さんの体調のよい時を見計らってワクチンを接種しましょう。

★卵アレルギーのある子は要注意!

インフルエンザのワクチンには、わずかですが卵の成分が含まれています。卵アレルギーをお持ちのお子様は、主治医の先生によく相談してから受けるようにしてください。

予防対策(その2) 日常生活で気をつけること



★十分な睡眠とバランスのよい食事

体力をつけ、抵抗力を高めることで、ウイルスに負けない身体作りを。特にビタミンC、ビタミンB群には免疫力を高める働きがあるので、たっぷり摂りましょう。昔から「冬場は毎日みかんを食べよう」と言われてきましたが、これは優れた日本古来の知恵。ビタミンCを多く含むみかんを食べることで、風邪やインフルエンザなどの感染症に打ち克つ身体作りをしてきたんですね。

★うがい・手洗い・マスク

インフルエンザは「飛沫核感染」が流行の主体で、空気中に漂うウイルスを吸い込むことで感染します。そのため、「外から帰ったらうがい・手洗い」、「マスクの着用」は、ウイルスの侵入を最小限に抑える効果があります。

マスク着用には落とし穴が!?



マスクがきれいだからといって、繰り返し使用するのは危険。マスクの表側にウイルスが付着しているからです。外から帰ったら、マスクは玄関でビニール袋に入れ、捨ててください。マスクをはずす際もウイルスが手に付着するので、手をしっかり洗いましょう。



お母さまからの情報が診断の大きな手がかりとなります。どんなささいなことでもお聞かせください。また、ご心配なことがあればいつでもご相談ください。



松波総合病院では、現在ワクチン接種を行っています。小児、妊婦の方については予約制となっています。詳しいことは外来窓口にお問い合わせ下さい。



褥瘡対策チーム

「褥瘡」とは、一般的にいう「床ずれ」のこと。かつては「褥瘡をつくるのは看護の恥」などと言われたこともありましたが、褥瘡対策はいまや病院全体で取り組む時代。そこで、今回は「褥瘡ゼロ」をめざして地道な活動を続けている「褥瘡対策チーム」をご紹介します。



チームワークで褥瘡の発生を予防する。 軽症のうちに発見して治療する。

●構成メンバー

| | | | | |
|----|-----|-------|-----|-----|
| 医師 | 看護師 | 理学療法士 | 薬剤師 | 栄養士 |
|----|-----|-------|-----|-----|

●主な活動内容

| | | |
|-----------|---------|------------------------|
| 毎月2回の褥瘡回診 | 毎月1回の会議 | 専門家を招いての勉強会や講習会を定期的に開催 |
|-----------|---------|------------------------|



毎月2回、チームのメンバーが集まって、回診と検討会を行います。

松波総合病院 形成外科部長 北澤 健

褥瘡は、ずっと同じ格好で寝ていたり、座っていることによって、血液の流れが悪くなり、皮膚やその下にある組織が傷ついてしまう状態をいいます。一度できると治りにくくなることもあるため、予防が大切になります。褥瘡予防には、こまめな体位変換や衛生管理、加えて栄養管理が必要になるなど、多方面からのアプローチが必要です。そこで当院では、いろんな職種のスタッフがチームを組み、情報交換をしながら、褥瘡の治療・ケアにあたっています。また、各病棟には褥瘡担当の看護師（リンクナース）がおり、褥瘡をつくるリスクが高そうな入院患者さんを随時あげてもらい、褥瘡予防に努めるほか、褥瘡ができてしまった場合も、それ以上悪化しないよう治療を行っています。



松波総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 三島 淳

褥瘡は患者さんの生活の質を著しく低下させてしまいます。また、褥瘡を持ったまま自宅に帰られると、介護をするご家族の生活の質も落としてしまいます。そのため、院内で褥瘡を発生させないことはもちろんですが、発生してしまった場合も、速く適切な処置をして、患者さんが安心してご自宅に帰られるようにしたいと思っています。



松波総合病院 理学療法士 小岩 慎也

リハビリはどうしても動くものですから、傷のところをすってしまったり、圧をかけてしまうことがあります。こんなとき、チームの一員として、褥瘡を持つ患者さんの状態を自分の目で確認したり、他のメンバーと情報交換することで、患者さんに適したリハビリを行うことができます。これがチーム医療のメリットだと思います。



松波総合病院 薬剤師 岩崎 恵里菜

チーム内での薬剤師の役割は、薬剤の特性や使い方を提言したり、指導すること。また、褥瘡の発生と栄養は密接な関係があることから、経腸栄養や静脈栄養など、患者さんの栄養状態についてもアドバイスをしています。今後も薬の専門家としての知識と技術を活かし、チーム医療に積極的に参加していきたいと考えています。



妊娠とむくみ

松波総合病院 婦人科副部長

市古 哲

専門分野:産婦人科全般
 認定資格:日本産婦人科学会:専門医
 母体保護指定医



むくみは妊娠中の多くの人を経験する、よくある症状です。特に、夕方から就寝前に下肢にでるむくみは生理的反応であることが多く、心配する必要はありません。ただし、1週間に1kgを超える体重増加がある場合や、手がこわばったり、指輪がきつくなるなどの症状が急に出る場合は、急激な全身性浮腫の可能性があり、主治医と相談することが大切です。むくみは体内の水分と塩分が過剰となった状態です。ビタミンや蛋白質の欠乏、貧血、血行障害、心臓病などがその原因として考えられます。このときは、立ちっぱなしや過労、睡眠不足を避け、塩分を控えめにすること。また、下肢のマッサージや、弾力性のあるストッキングを使用する、足を高くして寝る、カリウムの多い食事を取ることなどで、ある程度予防できます。

2人前
296
kcal安藤管理栄養士が
お届けする

体にeヘルシーレシピ

里芋のお焼き・照り焼き風

<材料・2人前>

| | |
|--------|------|
| 里芋 | 120g |
| ひじき(乾) | 2.5g |
| 豚ミンチ | 50g |
| 小麦粉 | 小1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 小1 |
| 醤油 | 大1 |
| 砂糖 | 大3/4 |
| 酒 | 小1 |
| 片栗粉 | 適量 |

<作り方>

- ① ひじきはもどして水分をきっておく
- ② 里芋はレンジで加熱し、熱いうちにつぶす
- ③ ミンチは炒め、塩・コショウし、小麦粉を入れて炒める
- ④ ①から③をボールに混ぜ丸型をつくり、片栗粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンでうすら焦げ目が付くまで焼く
- ⑤ ☆を混ぜたものを熱し、④につければ完成

※カリウムは水に溶けやすい性質なので、茹でるよりもレンジで加熱したほうが多く食材中に残ります
 ※丸めた里芋は焦げやすく、油を吸収しやすいので、テフロン加工されているフライパンを使用すると、少量の油で焼くことができます

松波総合病院
安藤管理栄養士

ここがヘルシーポイント!

むくみは血液中の余分な水分が血管やリンパ管の外にはみ出し、皮膚の下に溜まることによって引き起こされるので、予防には余分な水分を排泄する利尿効果のあるカリウムを含む食品をとることが良いでしょう。今回は特にカリウムが多い里芋とひじきを使用し、1人分で516mg 取れるような料理になっています。

知ってトクする

吉村薬剤師の



くすりの お話し

Q. 薬を飲み忘れてしまいました。どうしたらよいですか？

A. 薬は指示通りに正しく飲んでもらうことが大切ですが、どうしても飲み忘れてしまう場合がありますよね。一般的には、飲み忘れに気がついた時に1回分飲んでください。しかし、次の服用時間が近い時は、飲み忘れた1回分は飲まないでください。飲み忘れたからといって2回分を一度に服用してしまうと、薬の効果が強くなって副作用が現れることがあるので絶対にやめましょう。

飲み忘れが多い人は、飲み忘れないための工夫をすることが大切です。例えば、ピルケース(1週間ずつ薬を小分けできる箱)やビニール袋に薬を小分けしておく、薬のシートに服用日を記載しておく、薬を飲んだらカレンダーに○をつける、などがあります。薬を飲んだことを忘れてしまう人は、飲んだ後の包装を残しておくことで確認できるのでおすすめです。また当院はもちろん、薬局では服用時間毎に薬を1つの袋にまとめてお渡しする「一包化」という業務も行っていますので、薬の数が多くて困っている人はぜひ相談してください。飲み忘れをなくして、薬を効果的に使っていきましょう!



大規模災害訓練を行いました

9月28日、羽島郡広域連合消防本部と合同での大規模災害訓練を松枝公民館（災害訓練）と松波総合病院（搬送訓練）にて行いました。今回はいつ起きてもおかしくないと言われている大地震を想定しての訓練。役場の方にも怪我人として参加いただき、ムラージュとよばれる本格的な化粧を行い、本番さながらに訓練を行いました。こうした訓練を重ねることによって、実際に災害が発生した時に迅速かつ冷静に対応することができます。また、今回の訓練でもいくつか問題点が浮かび上がりました。この問題をひとつずつ解決していき、いざという時に少しでも地域の役に立てるように備えていきます。

訓練に参加した救急の先生より一言

発生し、実際に経験しないと判らない災害の恐ろしさ。災害には、日頃からの準備が大切です。特に当院は災害時に当地区の拠点となりますので、今後も意識を持って緊急の場合に備えましょう。

11月の講習会・イベントのご案内

第72回 すこやかネットワーク

医療関係者向け

日時 平成22年11月24日(水) 19:00～
場所 松波総合病院 3階講堂
テーマ 『褥創の新しい治療法～陰圧療法～』
講師 松波総合病院 形成外科部長 北澤 健 先生
皮膚・排泄ケア認定看護師 三島 淳 看護師

第29回 羽島救急カンファレンス

医療関係者向け

日時 平成22年11月26日(金) 18:30～
場所 松波総合病院 3階講堂
テーマ 『切断指・肢症例の治療経験と問題点～特に病院前体制について～』
講師 松波総合病院 形成外科部長 北澤 健 先生
特別講演 『大規模災害時の医療従事者の心得』
講師 名古屋第二赤十字病院 病院長 石川 清 先生

かかりつけ医院のご紹介



一宮市 木曾川町 五藤医院

内科 循環器科 神経内科 小児科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:30～7:00 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — |

休診日 日曜日・祝日

〒493-0005
愛知県一宮市木曾川町里小牧
字野方 170
☎ 0586-87-7800
FAX 0586-87-7890

—:休診

院長：五藤 勉

最近の医療は高度化をたどる一方です。当院は松波総合病院の先生方と協力し、松波総合病院の最新の医療機器を活用し、質の高い医療を提供していきたいと思ひます。



お気軽にお問い合わせください。

☎ 058-388-0111
<http://www.matsunami-hsp.or.jp/>



当院は、病院内・敷地内
全面禁煙です。
皆様方のご理解とご協力
お願いします。