

ほほえみ

Vol. 5
2015年12月

独立行政法人 地域医療機能推進機構 諫早総合病院 〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24番1号 TEL(0957)22-1380 FAX(0957)22-1184 <http://isahaya.jcho.go.jp>



第7回 健康講座のご案内

入場
無料

日時：平成27年12月22日(火) 午後2時～
会場：諫早総合病院6階 大会議室
テーマ：「**子どもの病気について**」
講師：山崎 兼吾先生 (小児科)

※お車でお越しの方は、駐車券を会場までご持参ください。
無料割引いたします。

お問い合わせ ▶0957-22-1380 総務企画課 永尾

もくじ CONTENTS

〈メディカルシリーズ〉 冬の感染症について……………	2
冷え症&免疫力アップに効果的！ ポカポカ生姜レシピ……………	3
諫早総合病院 外来担当一覧表……………	4

理念・基本方針・患者さんの権利と義務

- 理念 仁 愛 ～思いやりいつくしむ心を大切に～
- 基本方針
 - 地域に密着した安らぎのある病院づくりを進めます。
 - 患者さんと共に、安全・安心な医療・看護の提供を目指します。
 - 患者さんやご家族に、解り易く説明するよう努めます。
 - 医療水準の向上に努め、質の高いチーム医療を提供します。
- 患者さんの権利
 - 診断・治療について知り、自分の意志で決定する権利
 - 良質な医療を平等に受ける権利
 - 個人の尊厳が守られる権利
 - 個人情報を守られる権利
- 患者さんの義務
 - より良い医療を受けられるよう、医療に参加し、協力する義務
 - 病院の規則を守り、迷惑行為をしない義務

安心の地域医療を支えるJCHO

- 理念 我ら全国ネットのJCHOは地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献します



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫 早 総 合 病 院

冬の感染症について インフルエンザとノロウイルス

JCHO 諫早総合病院 院内感染対策委員会

例年12月頃からインフルエンザとノロウイルス胃腸炎が流行します。病気の特徴を知って予防しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザの発生は、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加します。インフルエンザウイルスの感染後1～3日で症状が出て、1週間ほどで軽快します。一般的に「風邪」と比べると全身症状が強く、高齢者や呼吸器、循環器、腎臓、糖尿病などの病気がある場合、重症化することがあります。また近年、小児で急激に悪化する急性脳症の増加が報告されています。

感染経路

インフルエンザウイルスは、感染した人の痰や唾液などに含まれ、症状が出る1日前から3～7日間ほど排出されます。インフルエンザに感染した人の咳(せき)、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されるウイルスを吸い込むことによってうつります。また、手についたウイルスが口や鼻の粘膜から侵入しうつることもあります。

症状 (症状が軽い人もいます)

- ・突然の38～39℃を超える発熱
- ・頭痛、全身倦怠感(全身のだるさ)、関節痛、筋肉痛
- ・鼻みず、のどの痛み、咳(風邪と同じような症状)

治療

インフルエンザの治療薬は数種類あり、通常発病後2日以内に服用すれば症状を軽くし、症状のある期間の短縮も期待できます。注意したいのは小児に使用する解熱剤で、小児のインフルエンザ脳症の悪化要因と考えられているものもあります。いずれにしても「インフルエンザかな?」と思ったら早めに医療機関を受診するほうがいいでしょう。

予防

- ・ワクチン接種(効果は接種後2週間頃頃から約5か月間)
- ・ゆっくり休息をとる
- ・常日ごろからバランスよく食事をとる
- ・加湿する
- ・換気を心がける
- ・流行期に人ごみを避ける
- ・流行時期に人が集まる場所に行くときはマスクをつける
- ・帰宅時の手洗い・うがい



インフルエンザワクチン

感染や発症そのものを完全には防ぐことはできませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されています。高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2にまで減少させることが期待できるとされています。

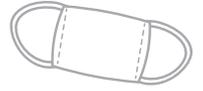
■ うつさないための対策

学校保健安全法における取扱(大人はこの法律を参考に、医師と職場の指示に従ってください)

「インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで出席停止」とされていますが、最終的には医療機関を受診して医師が判断します。

■ 自宅や施設での対策

- ・発症後1週間のマスク着用
- ・頻繁な手洗い。
- ・家族がインフルエンザにかかった場合、症状がなくても1週間程度マスクを着用する



咳エチケット

- ・熱や咳(せき)などの症状のある人は、家族やお友達、周りの人へ病気をうつさないためにマスクをつける
- ・痰が出るときはティッシュで取り、ゴミ箱にすてて、手を洗う
- ・咳をしている人にはマスクの着用をお願いする

ノロウイルス胃腸炎

一年中発生することがありますが、増加するのは12月から3月頃です。感染すると1～2日程度で症状が出て、1～2日で自然に軽快します。検査は年齢、疾患などの条件が満たさなければ保険適応でなく、高額になります。医療機関を受診しても検査しないことが多いため、冬季の嘔吐・下痢症はノロウイルス胃腸炎と考えて行動するといでしょう。

なお今年話題になっているのが、新型ノロウイルスです。昨年まで流行していたノロウイルスは、「GII・4」型というものでしたが、今年は「GII・17」型という今までにない遺伝子配列のウイルスの報告があります。ヒトはこの型のウイルスに対して免疫を持っていないため、爆発的な流行が心配されています。

感染経路

ノロウイルスは、感染した人のふん便や吐物に含まれ、症状が改善しても便中に10日以上排出されることがあります。

- ①ノロウイルスに感染した人の便や吐物に触れた人の手を介して2次感染した場合
- ②近くで会話した場合、つばなどのしぶきと共に放出されるウイルスを吸い込んだ場合
- ③家庭や飲食店で調理をする人が感染して、その人が調理した食品を食べた場合
- ④ノロウイルスに汚染された2枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合
- ⑥ノロウイルスに感染した人の糞便や吐物が乾燥してウイルスが空気中を浮遊し吸入した場合

症状 (症状が軽い人もいます)

- ・嘔気、嘔吐、下痢、腹痛
- ・時々 悪寒、発熱、関節痛、全身のだるさ
- ・発熱は微熱(37℃)程度

予 防

- ・トイレの後や食事の前は石鹸と流水で丁寧に手を洗う
- ・吐物や下痢の清掃はマスク・エプロン・手袋を着用する
- ・加熱して食べる食品は十分に加熱して食べる
- ・生食用と明記されていない生カキの摂取は控える
- ・調理前は石鹸と流水で丁寧に手を洗う



調理台・調理器具の消毒

- ・次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤使用上の注意参照）で浸すように拭く
- ・まな板、包丁、へら、食器、ふきん等85℃以上の熱湯で1分以上加熱有効



うつさないための対策

- ・吐物や下痢で環境を汚さない
- ・症状があるときは、家族の食事を作らない
- ・症状が改善しても頻繁な手洗いを心がける

吐物やふん便の処理の仕方

- ①次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤 使用上の注意参照）を1リットル程度作る
- ②汚物を入れるビニール袋に半量を入れておく
- ③使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用する
- ④ペーパータオルか、不要なタオル等を使って吐物やふん便を包むようにふき取り、消毒薬を入れたビニール袋に入れる
- ⑤次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルや不要なタオルにたっぷり浸し、同じ場所を浸すようにふき取る
- ⑥その後、水拭きをする
- ⑦使用した使い捨てエプロン、マスク、手袋などすべてビニール袋に入れて、口をしっかりとしばって捨てる

（厚生労働省・国立感染症研究所感染症情報センターホームページ参照）

冷え症&免疫力アップに効果的! ポカポカ生姜レシピ

各地で厳しい寒さが続いています。こんなときこそ、体が温まる生姜料理に注目です！生姜の辛味成分は冷えをとる効果や免疫細胞の働きを活性化させる働きがあると言われています。体が温まる効果抜群の簡単な料理をご紹介します。ぜひ、この冬の献立の参考にしてみてください。



にらと牛肉のしょうが鍋

材料（2～3人分）

- ・にら 1束 ・牛こま切れ肉 300g
- ・大豆もやし 1袋（約200g）
- ・春雨 50g
- ・にんにくのみじん切り 大さじ1/2
- ・しょうがのみじん切り 大さじ1
- ・紹興酒（なければ酒） 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1 ・塩 小さじ1
- ・砂糖 少々 ・こしょう 小さじ1/4
- ・しょうゆ 大さじ2

作り方

- ①にらは長さ4～5cmに切る。大豆もやしはひげ根を取る。春雨はかぶるくらいの熱湯につけてもどし、ざるに上げて水けをきり、食べやすい長さに切る。
- ②土鍋にごま油大さじ1を弱火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら中火にし、牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、紹興酒を加えて煮立たせ、水2カップ、塩小さじ1、砂糖少々、こしょう小さじ1/4、しょうゆ大さじ2を加えてさっと混ぜる。肉を土鍋の中心に寄せ、まわりににら、もやし、春雨を入れて、にらともやしが生んやりとするまで煮る。

青梗菜とえびのしょうが炒め

材料（2人分）

- ・青梗菜 2株 ・えび 10尾
- ・しょうが 1/2かけ
- ・調味用
鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ1/2
水 1/2カップ
酒 大さじ1
塩 少々
- ・サラダ油 大さじ2 ・塩 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1



作り方

- ①青梗菜は葉と茎に切り分け、茎は縦4つ割りにする。えびは殻をむいて、背わたを竹串で取り除き、さっと水洗いして水けを拭く。しょうがはせん切りにする。
- ②中華鍋にサラダ油大さじ1（大さじ1と1/2）を強火で熱し、青梗菜を入れて炒める。全体に油が回ったら、塩少々（少々）をふり、取り出す。
- ③中華鍋を拭いて、サラダ油大さじ1（大さじ1と1/2）を中火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら、えびを加えて炒め合わせ、えびの色が変わったら青梗菜を戻し入れる。
- ④調味用の材料を加えて強火で煮立て、片栗粉小さじ2（大さじ1）を水大さじ1（大さじ1と1/2）で溶いて加え、とろみをつける。ごま油小さじ1（小さじ2）を入れてひと混ぜし、器に盛る。

（オレンジページ net. 参照）



諫早総合病院外来担当医一覧表

平成27年12月1日現在

診療科	曜日診察	月	火	水	木	金									
内科	神経	福元 尚子		長郷 国彦		西浦 義博		長郷 国彦		西浦 義博					
	呼吸器	新患	泊 慎也		旧患	近藤 晃		新患	伊藤 裕也		新患	近藤 晃			
		旧患	伊藤 裕也			伊藤 裕也		旧患	近藤 晃		旧患	泊 慎也			
	消化器	新患・旧患	村岡 徹		新患・旧患	大場 一生		新患・旧患	大場 一生		新患・旧患	東郷 政明			
		二次検診	橋本さつき		旧患	村岡 徹		新患・旧患	橋口 慶一		新患・旧患	堀 麻美			
	循環器	新患・旧患	山口 研児		新患・旧患	吉田 尚広		新患	児島 正純		新患・旧患	山口 研児			
		新患	吉田 尚広		旧患	児島 正純		旧患	山口 研児		旧患	児島 正純			
	リウマチ・膠原病	藤川 敬太		溝上 明成		溝上 明成		藤川 敬太		旧患	溝上 明成				
	腎臓	村谷 良昭		河津 多代		新井 英之		新井 英之		新患	遠藤友志郎				
	糖尿病	厨 源平	AM	中嶋 遥美		厨 源平		厨 源平		AM	荒木 萌				
			PM	荒木 萌						PM	中嶋 遥美				
	総合診療	-		鳥居 和広		龍田 洋一		鳥居 和広		龍田 洋一					
	血液	松尾 江美		-		松尾 江美		-		-					
	内分泌	-		-		午後～診療 安藤 隆雄		-		-					
	神経救急対応	西浦 義博		福元 尚子		長郷 国彦		西浦 義博		福元 尚子					
救急部	救急部医師（龍田医師他）														
外科	消化器	濱崎 景子		山口 広之		福嶋 絢子		濱崎 景子		溝口 聡					
		溝口 聡		小松 英明				原 亮介							
	呼吸器 乳腺内分泌	(呼吸器のみ)		-		君野 孝二		-		君野 孝二					
		溝口 聡		-		村岡 昌司	-		村岡 昌司						
ストーマ外来	ストーマ外来(要予約) 第2・第4 14時～		-		-		-		-						
整形外科	新患	黒木 一央		石井 孝子		石井 孝子		土井口祐一		黒木 一央					
	旧患	土井口祐一		-		黒木 一央		石井 孝子		土井口祐一					
小児科	新・旧患	原田 定智		山崎 兼吾		田代 香澄		原田 定智		橋本 和彦					
		橋本 和彦		田代 香澄		橋本 和彦		山崎 兼吾		田代 香澄					
	※要相談 専門外来 その他 14時00分～	乳児健診(要予約) 14時～		第4 (アレルギー)	田代 香澄		第2 (アレルギー)	田代 香澄		第1・第3 (心臓)	蓮把 朋之 中垣 麻里 横川 真理		(発育)	山崎 兼吾	
		予防接種(要予約) 15時～15時30分		-		-		第1・3・5 (神経)	松尾 光弘		-		-		
皮膚科	新患(連携・院内)	-		松尾 陽子		横山 洋子		松尾 陽子		横山 洋子					
	旧患	横山 洋子 松尾 陽子		横山 洋子		松尾 陽子		横山 洋子		松尾 陽子					
泌尿器科	新患	青木 大勇		西村 直樹		青木 大勇		西村 直樹		中西 裕美					
	旧患	西村 直樹		中西 裕美		西村 直樹		青木 大勇		青木 大勇					
	入院患者の院内紹介	中西 裕美		西村 直樹		中西 裕美		中西 裕美		中西 裕美					
眼科	新・旧患	鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子		鬼塚 尚子					
耳鼻咽喉科	新患	塚崎 尚紀		中尾 信裕		中尾 信裕		塚崎 尚紀		中尾 信裕					
	旧患	中尾 信裕		塚崎 尚紀		塚崎 尚紀		中尾 信裕		塚崎 尚紀					
	専門外来	-		-		14時30分～16時		-		-					
麻酔科	術前外来(いたみの外来)	酒井 一介		-		-		山下 彦馬		-					
	緩和ケア外来	-		14時～15時	山口 広之		14時～15時	早田 央		新谷 貞代					
産婦人科	新・旧患	河野 通晴		森崎佐知子		平木 裕子		松脇 隆博		河野 通晴					
	新・旧患	森崎佐知子		梶村 慈		梶村 慈		平木 裕子		松脇 隆博					
	助産外来	月～木曜日の妊婦健診は外来担当医で行います													
	母乳外来	☆ご希望の方は要予約。産婦人科外来へご連絡ください													
放射線科	新・旧患	検査依頼は、筒井 伸 ・ 木村 正剛まで				二川 栄 ・ 筒井 伸 ・ 木村 正剛									
放射線治療	江川亜希子		安井 和明		高比良飛香		中村 太祐		中村 太祐						
歯科口腔外科	新・旧患	吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉		吉富 泉					

※ は新患（紹介患者）担当医師

*各科受付時間は、8時30分から11時まで

〈急を要する紹介は、医療連携室を介さず直接担当医に御連絡ください。〉

予約受付時間 月～金 8:30～17:00 (17:00以降については、翌日の取扱となります)

休診日 土曜日・日曜日・祝日



独立行政法人 地域医療機能推進機構

諫早総合病院 医療連携室

年末年始 (12月29日～1月3日)

〒854-8501 長崎県諫早市永昌東町24-1
TEL 0957-22-1380 FAX 0120-1388-35