

保健 医療 福祉 分野で社会に貢献します。

医心伝心

【いしんでんしん】

July

No. 169

2020.7.15

— 特集 —

感染症を 知ろう！

INDEX

P.01 Message

P.02 Hospital News

P.03 特集

P.05 モノ知り博士

P.06 ひとりのできるリハビリテーション

P.07 娯楽室

〔 夏季休診日のご案内 〕

2020年8月13日(木)～15日(土)

※ただし、緊急の場合はこの限りではありません。
当院の救急外来では重症度の高い患者さんを優先に
診療いたしますので、あらかじめご了承ください。

〔 診療の受付開始時間の変更について 〕

2020年8月1日より、診療の受付開始時間を変更させていただきます。
これに伴い、正面玄関の入館開始時間も変更となります。
あらかじめご了承ください。

【診療の受付開始時間】 診療日：7時30分→8時00分

【正面玄関入館開始時間】 診療日：7時00分→7時30分

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

Message

胃がん検診の すすめ



刈谷豊田総合病院 副院長

濱島 英司

5大がんの一つである胃がんは、ピロリ菌・喫煙・食塩の過剰摂取などが関係するといわれています。現在は、がん部位別死因の3位で、罹患数は大腸がんに次いで2番目に多いです。医学の進歩に伴い、早期胃がんの多くは胃を切らずにESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)という新しい内視鏡的切除法で治療が可能となりました。早期に発見されれば良好な経過が期待できます。

がん検診の目的は、がんを早期発見して適切な治療を行い、がんによる死亡を減少させることです。現在の胃がん検診は、男女ともに50歳以上が対象で、内容は問診・胃X線検査または胃カメラ、検診の間隔は2年に1度(当面、胃X線検査は40歳以上、年に1回実施も可)とされ、その有効性はすでに証明されています。もちろん、胸やけ、胃の不快感などの症状がある場合は診察を受けてください。その際、当院ではX線検査よりも精度の高い胃カメラをお勧めしています。患者さんのニーズに応え、鼻から挿入する経鼻内視鏡や鎮静剤使用下の胃カメラも導入していますので、以前より検査を受けやすくなっています。

一人でも多く、胃がんを早期に診断・治療し、地域医療に貢献してゆく所存ですので、新しい生活様式の中で既存の医療サービスを上手に利用していただければと考えています。

[豊田会理念]

[豊田会方針]

[患者の権利と責務]

保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

私たちは患者の皆さまの権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めます。そのためには、患者の皆さまの主体的な参加が不可欠です。以下に掲げる事項は、患者さんと医療従事者が守るべき事項です。

【患者の権利】

1. 安心して最善の医療を公平に受ける権利を尊重します。
2. 医療機関を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利を尊重します。
3. 治療に関する情報を知り、説明を受ける権利を尊重します。
4. 治療に関する方法を自己の意思で決定する権利を尊重します。
5. 個人の情報が保護される権利を尊重します。

【患者の責務】

1. 自ら選んだ治療方針に沿って医療に参加する責任があります。ご自身の健康に関する情報を医療者にできるだけ正確に伝え、また、同意された医療上の指示に従ってください。
2. 病院の規則を守り、犯罪行為、迷惑行為を行わないなどの社会的ルールを守る責任があります。
3. 検査や治療のために、必要な医療費を負担する責任があります。

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

+

 [紹介状持参のお願い]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、地域診療所からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時の選定療養費(自費)5,000円(税抜)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

+

 [救急外来について]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

+

 [予約変更専用窓口について]

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

NEWS

1

初期臨床研修医について

臨床研修センター

今年度は、医師免許を取得した21名の初期臨床研修医が当院へ入職しました。

当院はNPO法人卒後臨床研修評価機構(JCEP)の認定研修施設です。研修医を育成するにあたり、医療の果たすべき社会的役割を認識させ、基本的な診療能力が身に付けられるよう取り組んでまいります。また、保健・福祉など医療と密接に関わる分野についても幅広く知識を身に付け、社会人としての規律を守り、医師として思いやりのある人格を育んでまいります。

指導医の下、チーム医療での修練を重ね、患者さん中心の良質な全人的医療を実践できるよう推し進めてまいります。ご理解・ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



NEWS

2

2020年7月20日～

移転のお知らせ

刈谷訪問看護ステーション
刈谷居宅介護支援事業所

刈谷訪問看護ステーション・刈谷居宅介護支援事業所は、2020年7月20日(月)より事務所を移転します。今後とも一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。



営業日	月～土曜日(土曜日は第1・3のみ)	
営業時間	平日: 8:30～16:45 土曜日: 8:30～14:00	
連絡先	刈谷訪問看護ステーション	TEL 0566-25-8196 FAX 0566-25-8358
	刈谷居宅介護支援事業所	TEL 0566-25-2912 FAX 0566-25-8288

※住所外に拠り変更はありません

移転先住所

<刈谷豊田東病院併設:西棟4階>
〒448-0862 刈谷市野田新町1丁目101番地

感染症とは

ウイルスや細菌などの目に見えない生物(病原体)が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が出ることをいいます。

病原体が体に侵入しても症状が現れる場合と現れない場合があります。感染症となるかどうかは病原体の感染力の強さと体の免疫力とのバランスで決まります。

病原体を知る

細菌 目で見る事ができない小さな生物です。栄養源さえあれば細胞分裂をして増えていくことができます。人の体に侵入して病気を起こす有害な細菌と、人の生活に有用な細菌があります(納豆菌など)。人の体には多くの種類の細菌がいて、皮膚の表面や腸の中の環境を保っています。

ウイルス 細菌の50分の1程度の大きさで、細胞がないため他の細胞の中に入って自分のコピーを作らせ、細胞が破裂してたくさんウイルスが飛び出し、他の細胞に入り込んで増殖します。

その他 **真菌(かび)**、**寄生虫** など



特集

感染症を知ろう!



外科 統括部長
感染対策委員会 委員長 小林 建司

[知っておきたい病原体]

	病原体	感染経路	主な症状	ワクチンの有無※	治療薬の有無※	対策
ウイルス	新型コロナウイルス	飛沫・接触	強いだるさや息苦しさ(呼吸困難)、味覚異常、発熱	なし	重症例のみあり	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い ・アルコール消毒 ・3密を避ける ・免疫力を高める ▶ノロウイルスはアルコール消毒ではなく次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤でも代用可能)と食品の加熱で消毒する
	インフルエンザウイルス	飛沫(接触)	38度以上の突然の発熱、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛	あり	あり	
	ノロウイルス	接触(飛沫)	突然の激しい下痢や嘔吐、腹痛、微熱	なし	なし	
	麻疹ウイルス(はしか)	空気(飛沫)	発熱・咳・鼻水の症状の2~3日後、全身の発疹	あり	なし	
細菌	接触	肺炎、膀胱炎、皮膚軟部感染などを引き起こす			細菌に応じた抗菌薬	

※…2020年6月時点

Point

感染していても、自らの持つ免疫力や病原体の強さにより症状が出る場合と出ない場合があり、症状がなくても、知らないところで自分が感染源となっていることがあります。ウイルスの多くは治療薬がなく、手洗いや咳エチケット・マスクを正しく着けること(鼻からあごまでしっかり覆うこと)による予防が重要です。

感染経路を知る

感染症には、さまざまな広がり方があります。感染経路を知ることによって、感染予防ができます。

【代表的な感染経路】

接触感染 ウイルスや細菌が付いたドアノブなどに触れた手で口や目(粘膜)に触れること

飛沫感染 くしゃみや咳などと一緒に放出されたウイルスや細菌が近くの人(1〜2m)の口・鼻・目から侵入すること

空気感染 遠くまで(4〜5m)、長い時間空气中に浮遊する、飛沫より細かな微粒子(飛沫核)が侵入すること

免疫力を上げる

免疫力が弱っていると病原体に立ち向かえません。3つの「取る」を意識しましょう。

- ① バランスの良い栄養を取る
- ② 休養・睡眠をしっかりと取る
- ③ 適度な運動を取る

その他

- ・ 不要な心配はしない
 - ・ (神経質にならず正しく恐れる)
 - ・ 禁煙は重要(喫煙は気道を痛める)
- などがあります。

Q&A

Q. 病院の中の感染対策って、普段何をしているの？

A. 当院では、多職種で構成された、感染対策委員会を設置しています。患者さんと病院職員を感染から守ることを最大の使命としています。結核やほかのような感染の仕方が解明されている、あるいはワクチンが十分にある病気には決まった感染対策があります。その対策に従い対応することで、院内に感染を広げることはありません。また、感染症の多くは「接触感染」で拡大します。人の手を介して広がる感染連鎖をいかに防ぐかを考え、その対策が功を奏しているかを監視することが私たちの活動です。

Q. 看護師さんたちは腕時計や指輪をしている人を見かけないのですがどうしてですか？

A. 感染対策の基本は、流水と石けんまたはアルコールで手を洗うことです。指輪や腕時計をしていると、指の間や手首まで必要かつ適切な手洗いができなくなります。特に患者さんに接する場面が多い看護師は、指輪や腕時計を着けることを禁止としています。医師や検査技師においても患者さんに接する場面では外して対応することを義務付けています。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・ 爪は短く切っておきましょう
 ・ 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



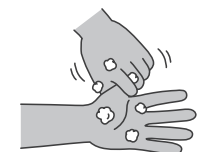
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

咳エチケット



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う



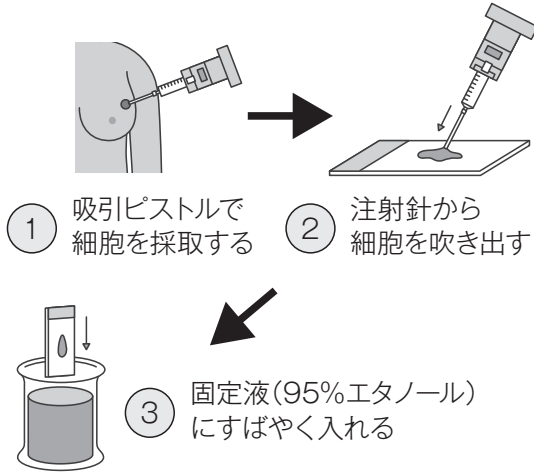
マスクを着用する

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(厚生労働省ホームページ参考)



穿刺吸引細胞診検査(採取～スライド作製まで)



確認の様子



検査値ってなあに？

穿刺(せんし)吸引細胞診検査

この検査は病変部に細い針を刺して採取した細胞をスライドに吹き付けて顕微鏡で観察する検査です。対象臓器は主に乳腺、甲状腺、唾液腺、リンパ節などです。的確に針が刺さるように超音波で病変部を確認しながら行いますが、刺しにくい場所や細胞がはがれにくい病変では、診断に必要な細胞が取れないことがあります。当院では、細胞検査士の資格を持った技師が、診断に適切な細胞が採取できているかスライドを作製して顕微鏡で確認し、細胞が乾燥して観察しにくいなどの不具合を改善しました。作製したスライドは、検査室に戻ってから染色などの適切な処理をして、より丁寧に観察し、病理医とともに結果を主治医に報告しています。これからも有意義な検査結果をお届けできるように貢献していきます。

細胞検査士 村上真理子



在宅療養あれこれ

「フレイル(虚弱)」の進行を予防しましょう

「動かないこと」により体や頭の働きが低下し、生活活動(歩く・身の回りのことなど)が行いにくくなったり、疲れやすくなったりすることを「フレイル」といいます。進行すると体の回復力などが低下して疲れが改善しにくくなり、要介護状態になるリスクが高まります。

〈予防のポイント〉

① 意識的に身体を動かす

自宅のできるちょっとした運動(ラジオ体操など)で筋肉を維持しましょう。天気が良ければ日の当たる屋外の開放された場所で散歩することもお勧めです。

※人ごみは避けましょう。

② しっかり食べて栄養をつける

バランスの良い食事を取ることで免疫力を維持できます。1日3食欠かさず食べることを意識し、体の調子を整えましょう。

③ 口の清潔・口周りの筋肉を保つ

口の清潔を保つ…感染症予防に有効です。
口周りの筋肉を保つ…しっかりかんで食べましょう。意識して会話を増やす(電話などを活用)、新聞などを声に出して読む、鼻歌、早口言葉もお勧めです。

フレイルの進行を予防して、回復力を高める生活を、日々心掛けていきましょう。

刈谷中部地域包括支援センター
社会福祉士 倉川 叔子

ひとりでできる リハビリテーション

**姿勢を整えて、
前向きに！**

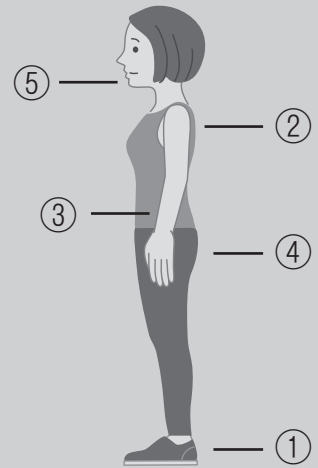
■はじめに

今回は姿勢の整え方についてのお話です。前よりも猫背になった、座るとすぐに足を組む、という方は体を支える筋力の低下が原因かもしれません。良い姿勢は、体を支える筋肉がバランスよく働きます。一方、悪い姿勢は、一部の筋肉や関節に負担が集中し、痛みや呼吸機能の低下、転倒しやすいなどの悪影響が生じます。

■整え方

立位で①～⑤の順に行います。

- ①足を肩幅程度に開く
- ②背中を伸ばしながら胸を張る
- ③下腹部を意識してへこませる
- ④お尻に力を入れる
- ⑤あごを軽く引く



ポイント

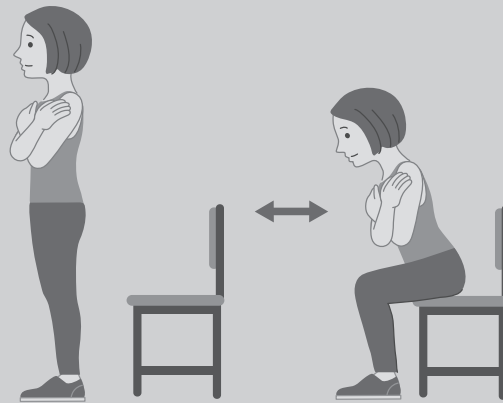
- ・痛みの無い範囲でリラックスして行う
- ・呼吸を止めずに行う
- ・少し身長が高くなるイメージで行う

※座位でも行えます。深く腰かけて、背もたれから背中を離して行います。

最初はこの姿勢を30秒間保つことを目標にしてください。歯磨き、デスクワーク、散歩などの生活動作とセットで行うと継続しやすいです。常に良い姿勢を保つことは難しいですが、整え方を理解していることが大切です。

応用運動として、良い姿勢を保つたまま、できるだけ手に頼らず、ゆつ

くり体を前に倒しながら行う椅子からの立ち上がり・座り運動をお勧めします。翌日に疲れが残らないように少ない回数でも構いません。毎日の習慣にすると効果的です。



■おわりに

新型コロナウイルス感染症の影響で外出や運動の機会が減り、筋力・体力の低下が心配されます。運動を生活に取り入れて、前向きに乗り越えていきましょう。

理学療法士 小川 真

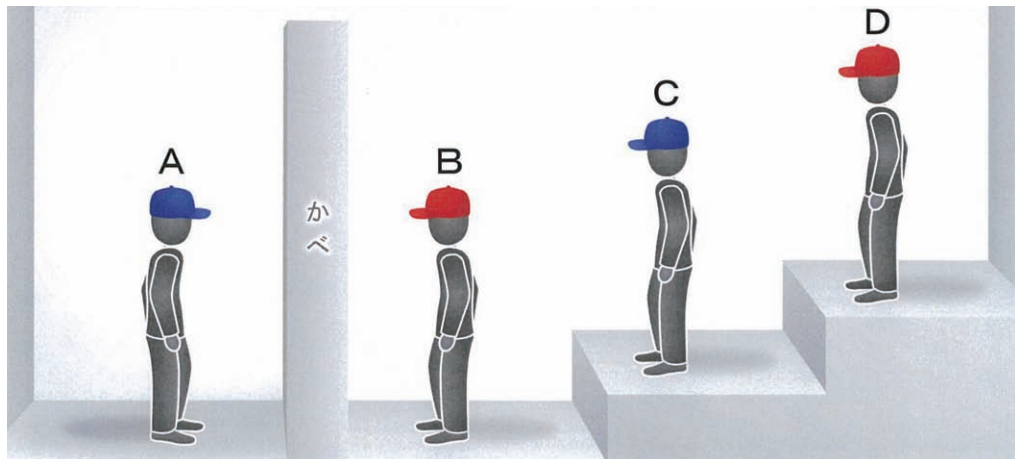
— Information —

各種イベント・教室の開催について

詳細につきましては、病院ホームページや院内掲示などでご案内いたします。お出かけ前に病院ホームページをご確認のうえ、ご来院ください。



自分の帽子の色は何色？



4人の中で1人だけ自分の帽子の色が何色なのか答えられた人がいます。それはABCDの誰でしょうか。また、なぜ答えられたのでしょうか。

前もって教えてもらった情報

1. 部屋の中にいるのは全部で4人である。
2. AとBCDの間には壁が立っていて向こう側は見えない。
3. 誰がどの位置に立たされているのか全員が教えてもらっている。
4. 青色の帽子をかぶっているのが2人、赤色の帽子をかぶっているのが2人。
5. 自分が何色の帽子をかぶっているのかは知らされていない。
6. 自分で自分の帽子を手にとって帽子の色を確認するのはダメ。
7. みんなで帽子の色を教え合ったり、後ろを振り向いて確認したりする事もダメ。
8. 自分より前にいる人の帽子の色は見る事ができる。
9. 自分の帽子の色がわかった時だけしゃべることができる。

出典：ぶりんときつず <http://print-kids.net/>

答えは下にあり

余 聞

夏バテに悩む方も多いと思いますが、私もその一人です。ひとことで夏バテといっても「体が重く感じる」「食欲不振」「疲れが取れない」など症状は人それぞれです。水分補給不足で脱水症状になっていたり、冷房が効いた部屋と外気温との差で体温調節をする自律神経に異常をきたしてしまっていたり、暑さで食欲がわず偏った食事になるなど、原因もさまざまです。個人的には、偏った食事と日照時間の長さから活動時間が増えて睡眠時間が減り、毎年夏バテをしています。原因にあった対策を行うと良いかもしれません。

広報委員 江崎 秀樹

広 報 誌 タ イ ト ル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を込め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

【娯楽室解答】C (理由) Cの立場からするとBが赤色の帽子をかぶっている事を知っている。もしも自分の帽子の色がBと同じ赤色だった場合は、Dが即座に答えを言えるはずなのに、いままで答えを言う気配がしない。自分の帽子の色が青色だからDが答えられないという事がわかる。よって自分の帽子の色に気付いたのはCである。

