

# 岩美病院

だ よ い

2009 10・11



- 特集：○季節性インフルエンザと  
          新型インフルエンザについて  
○新しい職員をご紹介します  
          (理学療法士：宮階大輔)  
○透析室をご紹介します  
○免疫力を高めウィルスを撃退！





# 季節性インフルエンザと 新型インフルエンザ



きせつせい  
季節性インフルエンザとは、昨年ま  
で毎年流行を繰り返していたインフル  
エンザのことで、A型<sup>ほんこん</sup>香港、A型ソ連、  
B型の3種類があります。これらのイ  
ンフルエンザは、毎年少しずつ形を変  
えながら流行をしていましたが、基本  
的な形までは変わらないため、それほ

ど大きな流行にはなりませんでした。しかし、今年流行している新型イ  
ンフルエンザは、今までのものと全く違うウイルスのため、<sup>めんえき</sup>免疫を持っ  
ている人がほとんどおらず、大流行すると予測されています。

新型インフルエンザの<sup>しょうじょう</sup>症状は<sup>じゅうらい</sup>従来のインフルエンザと全く同じで  
す。<sup>どくせい</sup>毒性などについてはまだよくわかりませんが、それほど強いも  
のではなさそうです。季節性インフルエンザに比べ若い人がかかりやす  
いといわれていますが、これは現在の新型インフルエンザとよく似たウ  
イルスが過去流行したことがあり、高齢者は弱いながらも免疫を持って  
いる人がいるからではないかと考えられています。

新型インフルエンザの予防法も従来と

同じく、うがい・手洗い、マスク着用です。

咳やくしゃみで人にうつるため、咳などが  
出るときは必ずマスクをつけるかハンカチ

などで口元を覆い、しぶきを飛び散らせない 咳をすると意外と飛び散ります

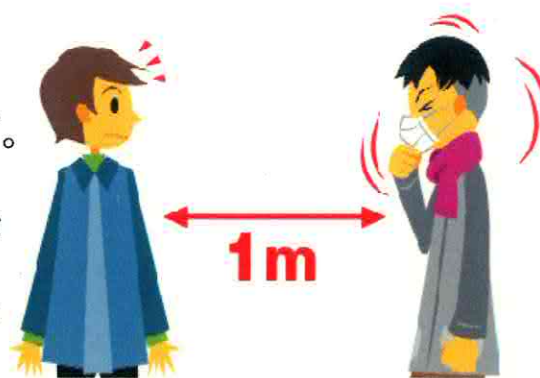
ようにしましょう。またこの新型インフルエンザは、ワクチンも有効と

いわれていますが、今年は数が足りないため国が優先順位をつけて接種

する予定になっています。このワクチンは現在のところ大人も2回接種

が必要と言われていますが、1回でも十分有効とするデータもあります

ので、予防接種をされるときは各医療機関におたずねください。



この新型インフルエンザが今後の流行がどうなるかはわかりませんが、



季節性インフルエンザが4種類になるのか、あ

るいは今までの季節性インフルエンザは駆逐さ  
れてしまい、今後は新型インフルエンザのみが

流行する可能性も指摘されています。



季節性のインフルエンザも新型インフルエンザも予防法はうがい・手洗い・マスク着用です！！

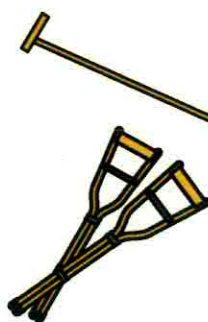
りがくりょうほうし みやがい  
理学療法士の宮階さんをご紹介します♪



8月より岩美病院リハビリテーション室で勤務することになりました、みやがいたいすけ 宮階大輔です。以前は兵庫県の但馬ちいき地域で、地域住民の皆様の健康づくりのための運動教室や転倒予防教室の開催、また病院から退院された方が家での暮らしに困らないための

じゅうたくかいしゅう ていあん 住宅改修の提案や家での運動方法の指導のための在宅訪問などの地域リハビリテーションの仕事に携わっていました。

病院での仕事は、まだまだわからないことがたくさんありますが、少しでも早く仕事を覚えて、患者様がリハビリテーションを受けられることで、病气や怪我で低下した身体の機能を1日でも早く元の身体の状態に近づけたり、身体の健康を維持するためのお手伝いができるように、一生懸命がんばりたいと思います。



# 透析についてご存知ですか？（透析室ご紹介）

人工透析を皆さんはご存知でしょうか。名前は聞いたことがあるけれど・・・  
といった方が多いかもしれませんね。透析とは腎臓の機能が低下した方が、  
機械で血液をきれいにする治療方法です。透析患者様は全国 27 万人いると  
いわれています。透析患者様は週に 3 回休むことなく透析治療を余儀なくさ  
れます。毎回の穿刺（針を刺すこと）・長時間拘束・食事制限など多くの苦痛  
を伴うといわれています。この透析医療に携わる看護師としてよりよい看護  
を提供するために、まず患者様が実際に感じている苦痛を知ることからはじ  
めようと考えました。そこで、昨年職員に透析疑似体験の体験者を募集しま



した。そして、24 名の職員が 3 時間ベッドに寝  
たままの状態<sup>みしやう</sup>で未使用の点滴チューブ固定・定時<sup>こてい ていじ</sup>  
血圧測定<sup>けつあつそくてい</sup>という透析患者様により近い体験をし  
ました。その結果、透析治療は身体的・精神的に<sup>せいしんてき</sup>  
かなりの苦痛を伴うことがわかりました。体動を<sup>たいどう</sup>  
制限され長時間寝たままの状態が人間の体にと  
っていかに負担なのか。身をもって体験したことは  
多少なりとも患者様の気持ちに寄添う事ができたのではないかと思います。  
また、いろんな問題点が改善<sup>かいぜん</sup>できたことは、今後の看護に生かすことにつな  
がったのではないのでしょうか。現在透析室には 21 名の患者様が通院されて  
います。毎回の透析が終わるたびいつもある患者様が「今日も無事に終わっ  
たなあ、ありがとう、ありがとう」と声を掛けてくださいます。その言葉を  
きく度に患者様が安心して治療に専念<sup>せんねん</sup>できるよう、少しでも居心地の良い  
環境<sup>かんきやう</sup>を提供していかなければと思います。

しかし、このところ新型インフルエンザの流行で透析患者様の多くの方が、不安を募<sup>つ</sup>られています。そこで、透析室では手洗い・マスクの着用・ベッドの消毒を実施しています。また、ドアの開閉<sup>かいへい</sup>や病院の出入口を別の場所に移動するなど出来る限りの感染対策<sup>かんせんたいさく</sup>を徹底<sup>てっぺい</sup>して行っています。そして、医療従事者<sup>いりょうじゅうじしや</sup>である私たちに出来ることのひとつとして、新型インフルエンザに感



染しても発<sup>はつびょう</sup>病しない体力づくりも大切なことだと考えます。これからも透析室の目標である安全・安心な透析治療を患者様と共に目指していきたいと思えます。透析について何か聞いてみたいと思われる方は気軽に透析室に足を運んでいただけたら幸いです。



透析に使用する機械です



透析室の様子です。  
いつも明るく・清潔にしています。



疑似体験をしたときのチューブの固定です。この状態で約3時間横になったままでした。

# 免疫力を高め、ウイルスを撃退!

めんえきりょく さいきん いぶつ  
 免疫力とは細菌やウイルスなどの異物から  
 体を守り、健康を維持しようとする  
ていこうりょく  
 「抵抗力」のことです。免疫力が強いと、  
 風邪、インフルエンザだけでなく、生活習慣  
 病、ガンなどを予防することにつながります。  
 この免疫力を高めるためには、適度な運動・  
 十分な睡眠・すいみん ストレスをためないことなどの  
 生活をする事です。なかでも規則正しい食  
 生活が重要です。

肉や魚介類、卵、豆  
 腐などの大豆製品  
 を使った、主にたん  
 ぱく源となるおかず。

野菜、海藻、きのこなど  
 を使った、主にビタミン・  
 ミネラル源となるおかず。  
 2品目は代わりに汁物  
 にしてもOK。



ご飯、パン、めん類など、  
 主に炭水化物の供給源。

## ☆1日3食バランスの良い食事をとることが基本

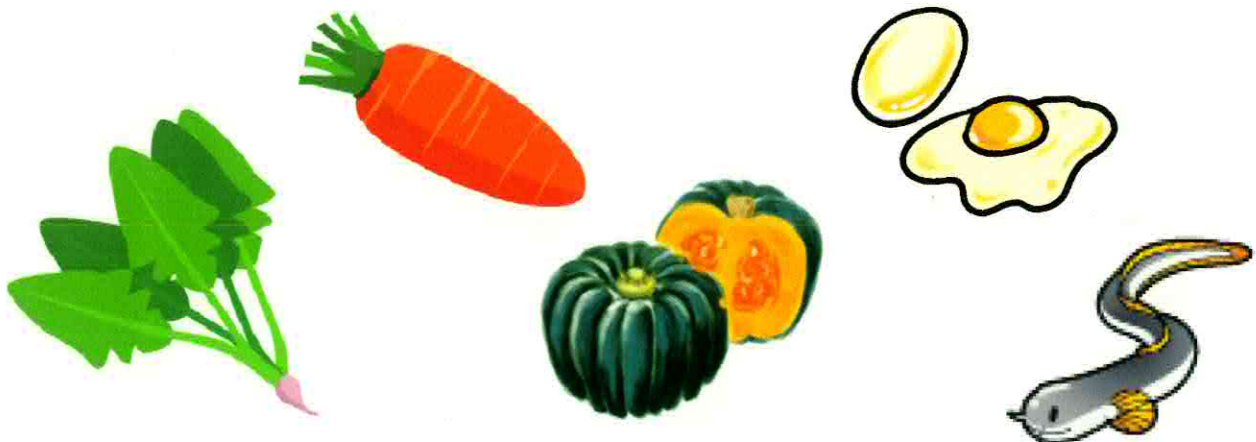


体に必要な栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく  
 質・ビタミン・ミネラル）を過不足なく摂取する  
 ため、主食・主菜・副菜をそろえて食べるように  
 しましょう。

そのうち、りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜に多く含まれているβ  
ペーた  
 -カロチン（ビタミンA）は、皮膚やのど・鼻・  
ひふ  
 目などの粘膜を丈夫に保ち、細菌などに対する抵  
ねんまく しょうぶ たも  
 抗力をつけます。毎日緑黄色野菜をたっぷり食  
 べて、体内にビタミンAを蓄えておきましょう。

### ○ビタミンAが多く含まれている食品

ほうれん草、春菊、小松菜、人参、かぼちゃ、うなぎ、レバー、卵など



# 編集後記

ススキの穂やコスモスが風になびきすっかり秋らしくなりました。

秋といえば行楽の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋ですね。皆さんはどんな秋を楽しみにされていますか。

さて今回の病院だよりはインフルエンザに関する内容でまとめてみました。いかがでしたか。私たちは日頃から免疫力を高める努力をし、新型インフルエンザの危機を乗り越えたいものです。

(太田・松井・保本・澤)

