

# 岩美病院

だ よ い

2009

1・2



特集：

新年挨拶

年末年始の過ごし方

新型インフルエンザについて

脳卒中について

クリスマスイベントについて

# 新年挨拶

院長 渡邊 賢司



100年に一度といわれる<sup>きんゆう き き</sup>金融危機で世界中が<sup>ふけいき</sup>不景気  
となっています。日本の<sup>いりようかい こいすみかいかく</sup>医療界は小泉改革の<sup>しゃかいほしょうひ</sup>社会保障費  
<sup>よくせいさく</sup>抑制策により、他の<sup>さんぎょう</sup>産業よりずっと早く<sup>ふきょう</sup>不況の時代を<sup>むか</sup>迎  
えていました。医師不足、看護師不足、<sup>ほうかい</sup>医療崩壊などと  
マスコミが騒ぐようになってようやく政治が動きだし、やっと世の中が医療  
界の現実に目を向けてくれるようになったと感じています。<sup>りべんせい こうりせい</sup>利便性や合理性  
ばかりを求めるのであれば人は<sup>としぶ</sup>都市部にしか住めなくなります。医療や年金  
といった社会保障があつてこそ、田舎の暮らしも可能になるともいいます。

岩美病院には、この<sup>ちいき</sup>地域（コミュニティー）の生活を守るための<sup>そんざいかち</sup>存在価値が  
求められています。町立病院ですので、<sup>りえき</sup>利益を多く出すことが求められるの  
ではありません。<sup>げんきんふそく</sup>現金不足をきたしてはいけませんが、<sup>けいえい ゆる</sup>経営の許す限り  
<sup>たしゅたよう</sup>多種多様な医療・<sup>かいご</sup>介護サービスを<sup>ていきょう</sup>提供していくのが岩美病院の<sup>しめい</sup>使命です。

景気の“気”は気持ちの“気”です。病院の<sup>しょくいんぜんいん まえむき</sup>職員全員が前向きに物事に<sup>ものごと ちょうせん</sup>挑  
戦しようとする気持ちになれば病院としての景気は上向きます。現状で十分と  
思えば、そこで<sup>はってん</sup>発展はなくなります。職員一人ひとりが病院の<sup>さいにんしき</sup>使命を再認識し  
て、<sup>かくぶもん</sup>各部門での目標、さらには病院全体としての目標に向かって挑戦してい  
く年にしたいと思っています。



# 年末年始の過ごし方

ねんまつねんし ぼうねんかい  
 年末年始は忘年会、クリスマス、お正月、新年会が続いて食事やお酒の量が増え、食生活のパターンが乱れやすくなります。このような不規則な生活が続くと体重が増え、血糖値・コレステロール値の上昇を招きかねません。

新しい年を健康的に過ごせるよう、年末年始の過ごし方のポイントをいくつか挙げます。

## ☆年末年始を乗りきる

その① 正月料理（おせち料理）の工夫

- ◇料理を作りすぎない。  
→もったいないとつい食べ過ぎてしまう。
- ◇野菜料理を多くする。
- ◇油の量を減らす。
- ◇人工甘味料を上手に使う。

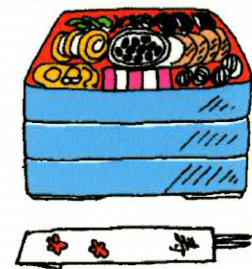
その② およばれの時どうするか

- ◇料理を上手に選ぶ。  
→全体的に脂質や塩分・炭水化物・たんぱく質が多くなり、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足する傾向にあるので、野菜類をたっぷり摂り、バランスが良くなるようにしましょう。
- ◇お酒は飲む量を決める。
- ◇お菓子やケーキは少量を味わって。
- ◇ウエストのゆるいスカートやズボンに注意。  
→食べすぎに気づかない。

その③ 運動

- ◇運動＝スポーツだけではありません。
- ◇少しだけ体を動かす工夫をしましょう。  
(年末大掃除をする、初詣で神社の階段を登るなど)

このようなちょっとしたことが大きな違いになっていきます。うまくいかなかった時には、悪い状態を引きずらないで気持ちを切り替えて元の生活に戻していきましょう。



かんりえいようし  
 (管理栄養士 森田)

# 新型インフルエンザについて

しんがた  
新型インフルエンザとは・・・

きんねん  
近年、鳥インフルエンザの人への感染が見られています。この鳥インフルエンザウィルスが変異<sup>へんい</sup>し、新型インフルエンザが発生する可能性が心配されています。簡単に人から人へ感染<sup>かんせん</sup>し、世界的な大流行<sup>だいいりゅうこう</sup>が引き起こされ、大きな社会的問題<sup>しゃかいてきもんだい</sup>になる可能性があります。



鳥インフルエンザは、渡り鳥などにより世界中に広がっており、鳥インフルエンザ自体をなくすことは不可能。



ひがいよそう  
被害予想は・・・

せいふ かこ  
政府は、過去のインフルエンザの流行から、新型インフルエンザが発生した場合、4人に1人が感染<sup>にゅういんかんじゅう</sup>し、入院患者数53万～200万、死亡者は17万～64万と予想しています。現在、人の間で発生している鳥インフルエンザでは、感染した人のうち6割が死亡しています。

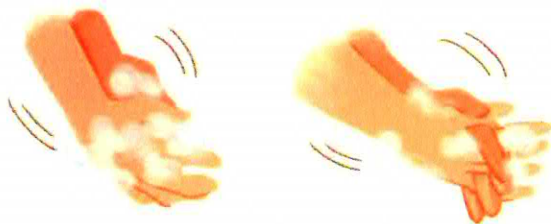
たいさく  
対策は・・・

つうじょう  
通常のインフルエンザ対策は、新型インフルエンザにも有効<sup>ゆうこう</sup>です。まず、かからないようにするために

- 1) がいしゅつじ ちやくよう  
外出時のマスク着用
- 2) 外出後の手洗い・うがい
- 3) 十分<sup>きゅうよう</sup>な休養・栄養<sup>えいよう</sup>をとり、体力<sup>たいりょく</sup>や抵抗<sup>ていこうりょく</sup>をつける

このほかにも人にうつさないために、せき  
咳エチケットをお願いします。

## 手洗いの方法



石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、爪の間までしっかり洗います。

## 咳エチケット

咳やくしゃみができる時は、マスクをしましょう。マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆います。ハンカチやティッシュもない時は、腕の中に顔の下半分をうすめ、鼻や口を覆ってします。



こくない  
国内で流行が始まったら…

できるだけ、外出はしないでください。

そのために、ある程度の食料品・薬品・日用品の備蓄が必要です。

(海外で発生した時点で、備蓄しておいた方がよいでしょう)

また、専門の窓口(発熱外来)が設置される予定です。まず、こちらへご連絡ください。

かかりつけの外来にお越しになられた場合、外来で感染が広がってしまう可能性がありますので、連絡なしで病院へ行かないようにしてください。

(外科医師 三浦)

## 感染防止の7箇条 (致死率の高いパンデミック時)

新型インフルエンザの感染防止策は従来のインフルエンザとは全く異なります。国内で感染者が見つかったら、大流行を防ぐため、そして自分の身を守るために最大限の感染防止策をとることが大事です。

- 1. 通学しない** 学校は地域の流行発生源になります。感染者が出てからの休校では、手遅れなので、素早い休校の判断が求められます。また、休校中に子供をスーパーや遊び場などはもちろん、友達の家や塾にも行かせてはいけません。
- 2. 通勤しない** 日本人は無理をしてでも会社に行く傾向があります。流行初期にまだ大丈夫だろうと不用意に通勤することが流行を広げる原因となります。  
※職場に対策マニュアルがある場合にはそれに従って勤務しましょう。
- 3. 買い物しない** 食料品や日用品などを買い求めて、お店は混乱が予想されます。買い物の必要がないように備蓄しておきましょう。
- 4. いつもの病院に駆け込まない** 病院内で感染したり、他の病気で入院している患者や通院患者に感染させたりしないように、受診する前に保健所や病院などに連絡します。慢性的に服薬している方は、医師と相談してあらかじめ多めに薬をもらっておきましょう。
- 5. 電車をやめて徒歩か自転車で** 電車やバスは非常に感染しやすい空間です。やむをえず乗車する時は、なるべく空いている時間帯に防備を万全にして乗車しましょう。自家用車の移動は比較的安全ですが、渋滞やガソリンの供給不足も予想されます。ガソリンの残量に注意して、家族が発病した時などのために備えましょう。
- 6. いつもマスクを忘れずに** 人混みならばどこでも感染の危険性があることを前提にマスク・ゴーグルを着けましょう。ゴーグルは目からの感染を防ぎます。
- 7. 外から戻ったら必ず手洗い** ウイルスは目や手を介しても感染します。外から戻ったときは丁寧に手洗い(左ページ)や洗顔などを行って体についたウイルスを洗い流すようにします。合わせて、うがいも行いましょう。(鼻の奥のウイルスを落とせないことなどからうがいの効果は限定的です)



# 気をつけましょう。脳卒中



卒中とは卒（にわか）に中（あたる）という語源から来ています。急性の脳血管障害とも呼ばれます。脳の血管が詰まったり破れたりして、突然、次のような症状が現れます。

- 運動障害(マヒ) 多くの場合は片側の腕や脚、顔に力が入らない片マヒ
- 意識障害 起こしても起こしてもすぐに寝込んでしまう、ボーっとしてしまう
- 言語障害 口や舌の力が落ちてうまく話せない、言葉が理解できない
- 嚥下障害 飲食物をうまく飲み込めない



## 脳卒中の原因は？

原因の一つに動脈硬化があります。年齢が上がるにつれて進行しますが、高血圧、糖尿病、高脂血症などを改善して、進行を最小限に食い止めることが大切です。

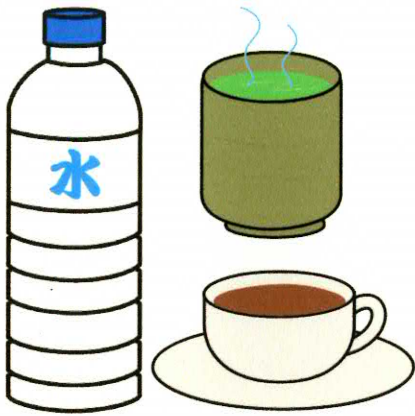
## 脳卒中を防ぐには？

高血圧、糖尿病、高脂血症などの予防とコントロールが大切です。バランスのよい適量の食事と適度な運動を心がけて、必要な場合には薬でのコントロールを行います。

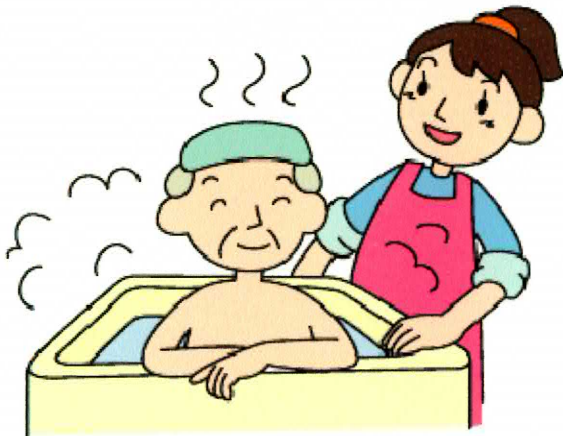


喫煙は百害あって一利なし。飲酒は適量なら良いという説もありますが、飲みすぎは間違いなく発症リスクを上げます。





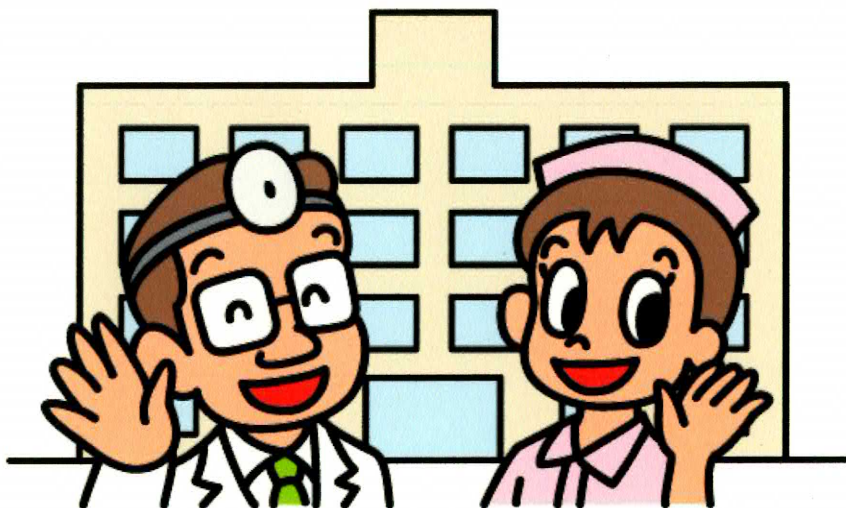
また、脱水状態<sup>だっすいじょうたい</sup>は血が濃<sup>こ</sup>くなって血のかたまりを作りやすくなります。年齢が上がると、のどの渴<sup>かわ</sup>きを感じにくくなるので、毎日定期的<sup>まいにちていきてき</sup>に水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしてください。



そして、とくに寒い冬には、いきなり寒い場所で服を脱<sup>ぬ</sup>ぐと急に血圧が上がってしまうので、お風呂やトイレなどの部屋をあたためるなどの工夫をしてください。

それでも万が一、脳卒中<sup>うたが</sup>を疑<sup>うたが</sup>う症状<sup>あらか</sup>が現<sup>あらわ</sup>れときには、治療<sup>ちりょう</sup>が必要<sup>ちりょう</sup>ですので、早めに病院に連絡<sup>ちりょう</sup>をしてください。

(内科医師 田中)



# クリスマス演奏会

毎年恒例になりました、いわみコーラスの皆さんによる合唱とイベント部によるハンドベル演奏会が12月24日(水)に行われました。いわみコーラスの皆さんの美しい合唱やハンドベルの静かな音色に外来患者様、入院患者様、職員など多くの人が美しい音色に聞き入り楽しい時間を過ごしました。



## 編集後記

2009年・新年号はいかがでしたでしょうか？  
暗いニュースが多かった昨年ですが、今年こそは世界中に良い話題があふれますように・・・。  
また、皆様のご健康をねがっております。  
この2009年に期待！！

—— 冬来たりなば

春遠からじ ——

医 師 三浦

看護師 山岡

看護師 田中英

