



感染症情報 「風しん」

➤ 風しんの流行状況

感染管理認定看護師 藤永 聡

国立感染症研究所によりますと、全国で風疹と診断された患者は、3月17日までの1週間で286人に上り、ことしに入ってからの患者は、去年の同じ時期の22倍の2021人に達しました。

これは、5年前に今の方法で集計を始めて以降、最も大きな流行となった去年の1年間の患者数を3月中に上回る勢いで、最悪のペースです。

都道府県別では東京都が103人と突出しているのをはじめ、神奈川県が42人、大阪府が21人など、引き続き首都圏や関西で多いものの、鹿児島県で12人、愛知県で9人など、流行は全国に広がりつつあります。

今年、診断を受けた患者の90%近くは、予防接種を受けていない人が多い20代以上の年齢層で占められています

予防接種を
受けましょう。



➤ 風しんとは

風しんウイルスによるウイルス性発疹症です。発疹のでる2~3日前から発疹がでた後の5日ぐらいまで感染力があり、主に患者の鼻咽頭分泌物により飛沫感染します。潜伏期は2~3週間です。近年は成人男性で多くみられます。特に30代以降の男性では風しんの予防接種を受けていない方も多く、全国の届出でも30代男性からの報告が最も多くみられます。

➤ 症状

主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れです。またウイルスに感染しても15~30%程度の方は明らかな症状がみられません(不顕性感染)。妊娠初期3ヶ月以内の妊婦が感染すると先天性心疾患・難聴・白内障など、妊娠3ヶ月から6ヶ月の妊婦が感染すると難聴などの先天性風しん症候群にお子様が罹患してしまう可能性があります。



➤ 治療

特異的治療法はありませんので、対症療法となります。

➤ 学校保健安全法での取り扱い

風しんは、学校において予防すべき第二種の感染症に指定されており、登校基準としては、すべての発しんが消失するまで、出席停止とされています。(ただし、病状により医師において感染のおそれがないと認めたときを除く。)

➤ Q&A

Q：これまで風疹の予防接種を受けたという記録がありません。この場合予防接種をうけるべきなのでしょうか。

A：予防接種を受けたことが記録で確認されていない場合、男女ともなるべく早く接種することをお勧めします。血液検査で十分高い抗体価があることが確認された場合にはこの必要はありません。（風疹抗体価検査で確認できます。検査価格は5,760円です。）

たとえ、これまで予防接種を受けていたとしても、または風疹にかかっていたとしても、再度予防接種を受けることによる特別な副反応がおこることはありません。過去に風疹の予防接種を受けていても、今予防接種を行うと風疹に対する免疫をさらに強化する効果が期待されることもあるのでより安心です。

※4月以降に  と 
 ほっちゃんテレビ
 長門市ホームページ <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>にも
 「風しんについて」が掲載されますので、ぜひご覧ください！



【風しんとその他の主な予防接種価格表】

予防接種名	本体価格	消費税	金額
風しん	8,000	400	8,400
おたふく	5,000	250	5,250
麻疹	8,000	400	8,400
水痘	7,000	350	7,350
MRワクチン (麻疹・風しん混合ワクチン)	10,000	500	10,500

※詳しくは医事課までお尋ねください。

インフルエンザ・花粉情報

花粉情報！！

研究検査技師長 高場 満也



4月の花粉情報ですが、スギ花粉は3月下旬から徐々に終息してきました。かわって下旬より、ヒノキ花粉の飛散が始まりました。スギ花粉同様、昨年より多く飛散しています。引き続き、花粉症のかたは十分な注意をなさして下さい。

さらに・・・ 花粉はスギ・ヒノキだけではありません！

花粉症には様々な原因花粉があります。なんと日本では約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。代表的なのはスギ・ヒノキなどの木本植物（樹木）、カガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの雑草です。また、芝生もアレルギーの原因になることもあります。年間を通して症状がでる方はハウスダストやダニが原因物質になっていることもあります。



スギ・ヒノキの時期が終わってもまだ症状が続く方はその他の原因花粉を調べてみてはいかがでしょうか？

また、花粉症の発症時期に、どの植物の花粉が飛んでいるのかをチェックしてみましょう。

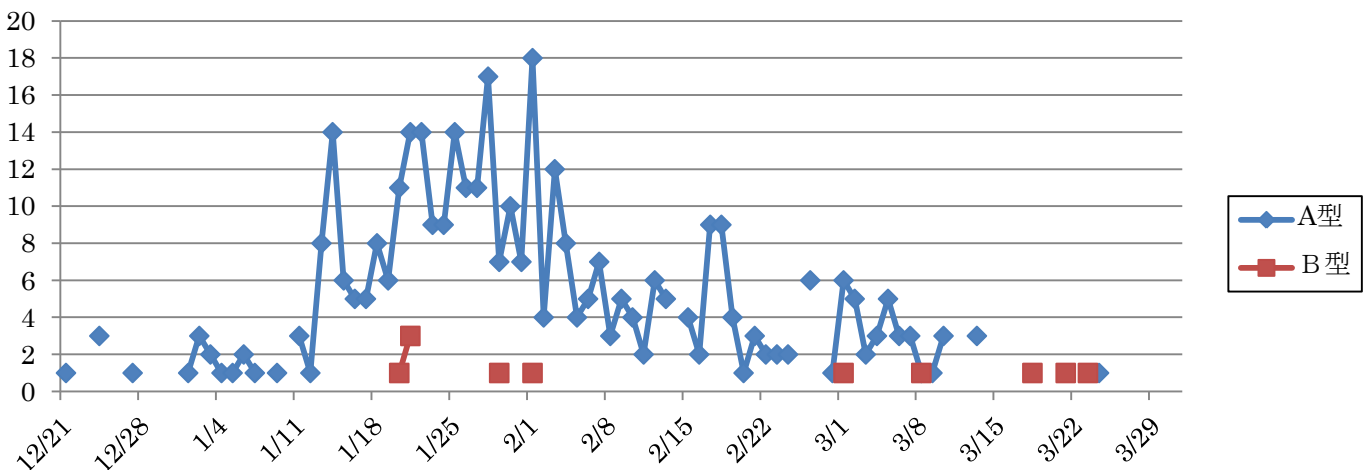
植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12月
スギ	●	●	●	●	●							
ヒノキ	●	●	●	●	●	●						
イネ科			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ブタクサ								●	●	●		

インフルエンザ情報！！



インフルエンザの発生状況は、3月下旬にかけて春めいて感じられる日もありますが、県内ではいまだ警報、注意報レベルの地域もあり注意が必要です。ここ長門地域においても3月中旬～下旬にかけては僅かではありますが検出されているのが現状です。

春の陽気が感じられる日もありますが、外出後のうがい、手洗いは忘れず心がけて下さい。





貧血の心配はありませんか？ 保健師 常岡葉子

新年度がスタートしました。新しい出会いや職場、学校など様々な変化がある時期です。過度のストレスや睡眠不足など体調管理に気を付けましょう。また、お花見や歓送迎会など外での飲食機会も増えると思いますので、お酒の飲み過ぎや食べ過ぎにも気を付けたいですね。

今回は貧血についてのお話です。貧血とは、体内の各臓器や組織に酸素を供給する血液中のヘモグロビンが減少して酸素不足になっている状態をいいます。貧血が進むと自覚症状が現れることもありますが、少しずつ貧血が進むと体が慣れてしまい、かなり重症でも自覚症状を感じない場合もあります。そのため、重い病気が隠れていても気付かないこともあります。

貧血の症状は？

- ①筋肉が酸素不足になると、だるい・体が疲れやすい
- ②脳が酸素不足になると、頭痛・立ちくらみ・めまい・耳鳴り・集中力の低下
- ③心臓の筋肉が酸素不足になると、脈が速くなる・動悸・息切れ・不整脈

主な貧血の原因は？

- ①鉄分の不足・・・女性に多い鉄欠乏性貧血、妊娠や成長期で鉄需要が増加した場合など
- ②骨髄が血液をつくらない
- ③身体のどこかが出血している・・・胃潰瘍や痔、子宮筋腫など

女性に多い鉄欠乏性貧血について

自覚症状を特に感じないという方も多く、徐々に進行するため健診等で貧血を指摘されてもそのままにしている方もおられますが、貧血の背後に重い病気が隠れていることがあります。再検査等を勧められた場合には、貧血の原因を特定するためにも医療機関へ受診しましょう。



食生活に気をつけよう

○1日3食、食事に変化をつけてバランスの良い食事を心がけよう

便利で早いインスタント食品や美味しい外食も、毎日のように利用していると自分では知らず知らずのうちに偏った食事になりがちです。それは、自分の嗜好である程度決まってしまうからです。毎食、または1日の食事、または1週間の食事の中で自分の食生活のバランスについて考えてみましょう。

○鉄分を多く含む食品を摂りましょう

鉄分は、貧血を予防するうえで最も大切な栄養素です。赤身の肉類には鉄分が多く含まれています。鉄分を多く含む食品には、肉やレバー、うなぎ、アユ、ごま、ひじき、アサリ、しじみ、緑黄色野菜などがあります。



○ビタミンを多く含む食品を摂りましょう

鉄分を吸収しやすくするためには、ビタミンCが必要です。ホウレン草や人参、ピーマン、キャベツ、トマト、リンゴなど『旬の野菜や果物』も一緒に食べましょう。



○間食を上手に利用しましょう

トマトジュースや人参ジュースなど間食がわりに摂ることもおすすめです。

長門総合病院第31回健康講座

3月21日(木)に第31回健康講座を開催しました。30名の地域の方の参加がありました。今回のテーマは「災害時の感染予防と移動・必要物品について」です。当院の認定看護師が講義をしました。一部ご紹介します。

地域医療福祉連携室 田村和彦

災害時における感染予防対策

講師：感染管理認定看護師

藤永聡、松田純一、渡邊恵代

災害時の予防対策のポイント

1. 個人の衛生対策
手指衛生・咳エチケット
2. 避難所環境の衛生維持・管理

感染予防のための8カ条

1. 食事は可能な限り加熱した物を摂る
2. 安心して飲める水だけを飲用とし、綺麗なコップで飲む
3. 食事前、トイレの後の手洗いなどのタイミングを知る（水やアルコール製剤で）
4. 嘔吐・下痢などの汚物やオムツは所定の場所に捨て、手を洗う
5. 咳が出る時、周りに飛ばさないよう口を覆う（マスクがあればマスクを）
6. 熱っぽい、喉が痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などある時、周りでも同じような症状が増えている時、医師・保健師・避難所代表に相談
7. 熱、咳が出ている人、介護している人はなるべくマスク着用する
8. 「咳がひどい」「黄色い痰が多い」「息苦しい」「呼吸が荒い」「ぐったりしている」「顔色が悪い」という症状の時は肺炎を疑う



災害時の必要物品と移動について

講師：救急看護認定看護師

中谷ますみ、磯本一夫

安全な場所で負傷者をみつけたときの対応

1. 声をかける
⇒負傷者が受け答え出来る意識状態であるか、返事があることで呼吸が出来ているかの確認になる。
2. 移動（歩けない場合）
⇒まずは人を集めることが必要。応急担架などで運ぶ。

災害前の備え

1. 食事や水に関するもの
食料品（3日分）、飲料水、紙コップ・紙皿・割り箸・ラップ、小型ナイフ、缶切り、栓抜き、粉ミルク・哺乳瓶など
2. 清潔やトイレに関するもの
歯磨きセット、ティッシュ類、下着・靴下・タオル・衣類、紙オムツ・生理用品など
3. 健康管理に関するもの
薬の一覧表、常備薬、マスク・使い捨て手袋、カットバン・包帯など
4. その他
懐中電灯・乾電池、ラジオ、筆記用具、ライター、家族の連絡先（電話番号）



今が旬おすすめ料理 ～ふき～

栄養科長 榊田 真由美



一気に春の陽気になり、桜の木は入学式にはすっかり葉桜になりそうですね。この時期に旬を迎える食べ物に「ふき」があります。ふきは数少ない日本原産の野菜です。北海道から九州まで、全国の山野や河川の土手などに自生しています。長門市や近辺でもふきは購入するのと他に、近くに出てきたのを採って食べるという方が多いのではないのでしょうか。ふきは

栄養成分でみるとこれといった特徴はありませんが、食物繊維を多く含んでいます。またふきの葉は昔から民間療法で咳止めの薬として用いられています。

ふきはアクの強い野菜です。採取後時間がたてばたつほどアクが強くなるので、採ったらなるべく早くアク抜きをしておきたいものです。アク抜きにはいろいろな方法がありますが、鍋に入る大きさに切り、多めの塩をまぶして板ずりし、沸騰した湯で2～3分ゆでてすぐに冷水にさらし皮をむくのが一般的です。その後水に一晩さらすとさらにあくが抜けます。また時々水をきれいなものに入れ替えれば一週間ぐらいは保存できます。

独特の風味と歯触りを持つふき、煮物や炒め物、あるいは佃煮にしてぜひこの時期の食卓に取り入れたいものです。

[ふきと豚肉のきんぴら]

材料(2人分)

・ふき	150g
・にんじん	30g
・薄切り豚肉	60g
・赤トウガラシ	1/2本
・サラダ油	小さじ1/2杯
・しょうゆ	小さじ2杯
・酒	大さじ1杯
・みりん	大さじ1杯
・砂糖	小さじ1杯
・ごま油	少々
・白ごま	少々

作り方

- ① ふきはアク抜き(上記を参照)し、4cm 長さに切る。人参は4cm 長さの太めの千切り、豚肉は1cm 幅に切る。トウガラシは種を取り除いて小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とトウガラシを入れて熱し豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、ふきの順に入れて全体に油が回るよう炒める。
- ③ 調味料を入れて煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ④ 仕上げにごま油を入れてひと混ぜして火からおろす。器に盛り白ごまをふる。



4月

全科休診日のご案内

- 6日(土)
- 7日(日)
- 13日(土)
- 14日(日) 休日当番
- 20日(土)
- 21日(日)
- 27日(土)
- 28日(日) 休日当番
- 29日(月) 昭和の日



臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

- 10日(水) 今城医師 休診
- 17日(水) 新患受付 11時以降は受け付けることができません。
- 18日(木) 宮崎医師 休診 学会のため
谷医師 休診 学会のため
- 19日(金) 宮崎医師 休診 学会のため
谷医師 休診 学会のため
- 24日(木) 今城医師 休診

【耳鼻咽喉科】

- 10日(水) 廣瀬医師 休診 手術のため

【神経内科】

- 23日(火) 秋富医師 休診

【産科科】

- 25日(木) 田邊医師 休診 学会の為
- 26日(金) 田邊医師 休診 学会の為

【泌尿器科】

- 26日(金) 松本医師 休診 学会の為

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

火曜日(14:00~16:00)

第2、4週…[アリス補聴器センター]

金曜日(14:00~16:00)

第1、3、5週…[九州リオン、めがねセンター]

初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時にご相談ください。

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)

受付 13:00~14:30

実施 13:30~

1ヶ月…月曜日 4ヶ月…火曜日

7ヶ月…第1・第2・第4木曜日

○予防接種(要予約)

曜日…水、金曜日

受付 13:00~14:30

実施 14:00~

BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、日本脳炎、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ

○心臓外来(要予約)

外来日時については小児科までお問い合わせください。

対象…心疾患全般

○発達外来(要予約)

月曜日 15:00~16:30

対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。

○慢性疾患外来(要予約)

火曜日 15:00~16:30

金曜日 15:00~16:00

対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波異常などの神経性疾患、その他腎疾患など

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)

火、金曜日 13:30~16:00

内容：母乳育児相談を行います。

(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)

○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)

第3水曜日 13:30~16:00

内容：お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、病棟・分娩室の見学など。

受付時間終了後の外来受診について

当院の平日診療受付時間は11:00までとなっております。日々、手術や検査が予定されている為、受付時間終了後は診察が出来ないことがありますので、診察を希望される場合は11:00までに受付をお済ませください。また診察が出来ない場合は、後日の受診や他院での受診をお願いすることがありますので、何卒ご理解ください。

外来診療担当医表

平成25年4月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学	篠田 崇平	森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	鈴川 宗弘	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	篠田 崇平		田邊 規和	山口 裕樹	
神経内科			秋富 信人			
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	大西 佑治	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅			高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	平田 健	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	田中 裕也	尼崎 陽太郎	平田 健	尼崎 陽太郎	田中 裕也
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
産科		服部 守志	田邊 学	服部 守志	田邊 学	田邊 学
婦人科		田邊 学	西本 裕喜	田邊 学	岡田 真紀	服部 守志
眼科		能美 典正				①新井 栄華 ②新井 恵子
	耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平
午後		みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	中村 宗剛	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	高橋 規文	高橋 規文	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	超音波検査士	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。

(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。