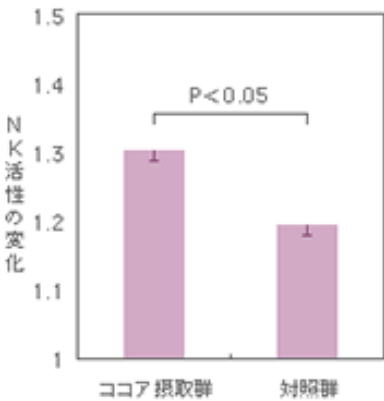




## インフルエンザのHOT な情報

感染管理認定看護師 藤永聡

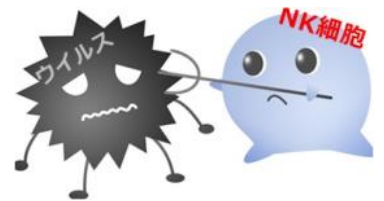
「ええ？ホント？」と、つい疑いたくなりますが、日本チョコレート・ココア協会などによりますと、チョコレートやココアに含まれる**ココアポリフェノールの効果**には、**血圧低下や動脈硬化予防**といった生活習慣病の予防効果、**脳機能の改善効果**、アレルギーの改善、便通改善などの他に、**インフルエンザウイルスの感染抑制効果**があるようです。



チョコレート・ココアで有名な森永製菓株式会社では、インフルエンザに対するココアの感染防御効果を明らかにし、そのメカニズムや効果成分についても検証されています。その結果、NK（ナチュラルキラー）細胞の活性をみると、ココア摂取群（「カカオ 2 倍（森永製菓株式会社社製）」を毎日 1 杯飲む）は対照群に比較し、NK 活性の上昇程度が有意に高いことが分かりました。このことは、ココア摂取群の方がインフルエンザに対してより高い予防効果が期待できることが示されました。※NK 細胞とは：ウイルス感染や細胞の悪性化等によって体内に異常な細胞が発生した際に、すぐさまそれらを攻撃する初期防衛機構として働きます。

もちろん、チョコレートやココアは医薬品ではありませんので、科学的根拠を持ってインフルエンザの予防や治療ができるものではありません。

とはいえ、こうした食の研究結果の積み重ねによっては、健康に役立つ機能性食品として認知されていく可能性もあります。（森永製菓株式会社 Cocoa Report 参照）



### ==インフルエンザの最新情報（第5週）==

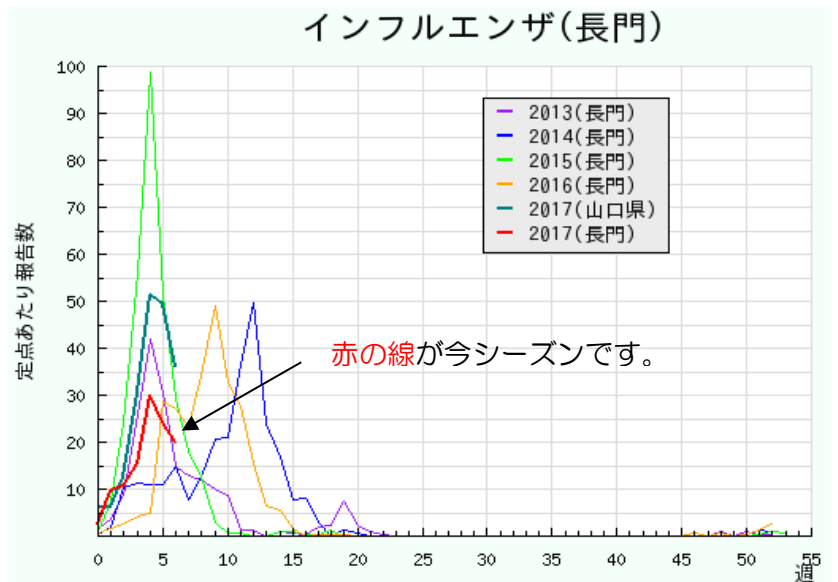
**国内**では、定点当たりの報告数は減少しています。

都道府県別の都道府県別の上位3位は福岡県、宮崎県、愛知県となっています。

**山口県内**（第6週）では、周南、下関、山口、防府、宇部、萩、岩国、長門で**警報レベル**が続いていますが、報告数は2週連続減少しています。

迅速検査診断結果で、A 型陽性が 2119 例、B 型陽性が 21 例、臨床診断・型不明が 318 例あり、B 型が微増しています。『インフルエンザを流行させない**5つ**の対策』：

- ①症状が出始めたら早めに受診しましょう。
- ②手が良く触れる場所（ドアノブ・テーブル・椅子など）の清掃
- ③定期的な室内換気を行きましょう。
- ④手指衛生の徹底：外出から帰ったとき、食事の前、トイレの後など、いつでもどこでも手指衛生
- ⑤咳エチケット：咳の出るヒトがマスク着用をしましょう。



# 骨盤ケアと安産は関係ある？

助産師 飯田 由美

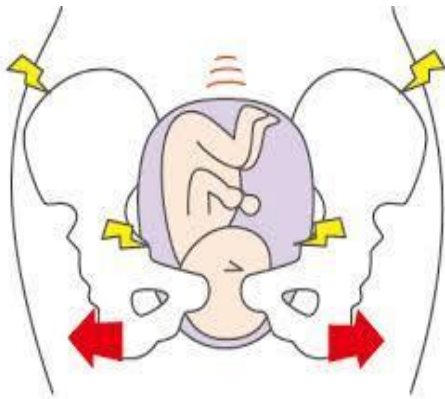
当院では妊娠中に『恥骨が痛い』『腰や背中が痛い』という方、出産時なかなかお産が進まない方、緩くなった骨盤の回復のために出産後すぐから骨盤ベルトを巻いていますが、それでも産後に『恥骨や腰が痛くて動けない』『足に力が入らず足が立たない』という方には症状に応じて骨盤ケアを行っています。

「骨盤ケアって何？」「なぜ必要なの？」と思われるかもしれません。

骨盤は赤ちゃんの通り道です。赤ちゃんがお母さんの狭い骨盤の中を通り易くするために、妊娠中は骨盤の靭帯を緩める「リラキシン」というホルモンが分泌され、骨盤まわりの靭帯を緩めてくれます。



昔は、歩くこと、しゃがむこと、畳から立ち上がる動作も多く、骨盤まわりの靭帯や筋肉が鍛えられ強かったため、お産の時には上手く「リラキシン」が効いて丁度良かったのです。現代は生活スタイルも大きく変わり、歩くより車に乗ることが多く、畳から椅子の生活に、トイレも和式から洋式トイレとなりしゃがむことも少なくなりました。また子供の頃の遊びも大きく変わりました。ゴム飛びやケンケンパなどピョンピョン飛び跳ねる遊びや野山を駆け回る遊びはなくなり、テレビゲームなど室内遊びに変わりました。そうした生活スタイルの変化は私たちの身体にも変化をもたらし、骨盤まわりだけでなく、全身の靭帯や筋肉も弱くなっています。妊娠するとさらに「リラキシン」の影響で、骨盤まわりが過度に緩んでしまい腰や背中の痛みを生じ、子宮を含めた内臓が骨盤の中に下がり易くなります。便秘や足のむくみ、頻尿、静脈瘤などマイナートラブルも生じやすくなります。



お産の時には、赤ちゃんは回旋といって回りながら骨盤の中を降りてくるのですが、赤ちゃんが下がり過ぎてしまうとそれが上手くいかず痛みはあるのに産が進まないということもあります。

そこで妊娠中から『下がった内臓や子宮を上げる』『ゆがんだ骨盤や筋肉を整える』『正しい位置と強さで支える』この3つを基本とした骨盤ケアが必要となるのです。実際には骨盤ベルトやさらしを使い正しい位置と強さで骨盤を支えます。個人差がありますのでご相談ください。

また歪みを整えるために操体法という体操を行います。他にはバスタオルなど使用した体操なども説明させていただいております。

当院ではお母さま方に妊娠中・出産時・産後も快適に過ごして頂くために骨盤ケアを含めた助言をさせていただいております。また、外来では妊娠36週以降の方に自分でできる安産力アップの骨盤ケアも紹介しております。

お身体のことで気になることがありましたら気軽にご相談下さい。

# 覚えておきたい！ あぶら（脂肪酸）の種類と使い方

保健師 岡本 香子

脂肪酸は、脂質の主成分で、その組成と構造から分類されています。

摂り過ぎは良くない！一方ではよい働きをしてくれるので積極的に取りたい！  
などなど、もう一度整理して日々の食生活に上手に取り入れたいものです。



分類	主な脂肪酸名	多く含む食品	働き	気をつけたいこと
飽和脂肪酸 	ウラリン酸	肉の脂肪（ラード等）、バター、生クリーム、やし油	コレステロール、中性脂肪上昇。	血のめぐりをドロドロにさせる良くない油。極力控えたい
	ミリスチン酸			
	パルミチン酸			
	ステアリン酸			
トランス脂肪酸		マーガリン、ケーキ、マヨネーズ、菓子類、ファストフード、インスタント麺、ショートイニング等	悪玉コレステロールを増加させ、心疾患リスクを高める。	多く含む食品に偏った食事では過剰摂取になる。
不飽和脂肪酸 オメガ9 オメガ6 オメガ3	オレイン酸	オリーブ油、菜種（キャノーラ）油、種油	コレステロール低下。熱に強く、酸化しにくい。	加熱調理にはオメガ6ではなく、オメガ9を！
	γリノレン酸 リノール酸 アラキドン酸	母乳、月見草油	コレステロール低下	食の欧米化で摂り過ぎ→アレルギー疾患増加・・・ <b>減らす！</b>
		紅花（サンフラワー）油、ひまわり油、コーン油、綿実油、大豆油、ごま油、くるみ油	コレステロール低下。摂り過ぎはアレルギー促進。	
		貝類、レバー、アワビ、サザエ、卵白等	免疫機能や血圧調整	
	αリノレン酸 DHA ドコサヘキサエン酸 EPA エイコサペンタエン酸	しそ（えごま）油、アマニ油 	必要に応じ体内でDHA・EPAに変換される。アレルギー予防、中性脂肪低下、血栓予防	<b>オメガ3：オメガ6 現代人 1：10 理想 1：4</b> 不足している！ 食事からの接種困難。厚生省が接種を推奨 <b>増やす！</b> 熱に弱い ドレッシング使いや刺身などで
		マグロ脂身、ブリ、サンマ、ハマチ、ニジマス、うなぎ等 	免疫機能正常化。脳神経機能維持。動脈硬化、血栓、虚血性心疾患、脳卒中予防。	
マグロ脂身、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、ハマチ、ウナギ等		血栓、動脈硬化予防。中性脂肪低下。アレルギー予防。		

体では作れず、食へ物から摂取が必要な脂肪酸



# 2017年花粉の飛散予測と対策

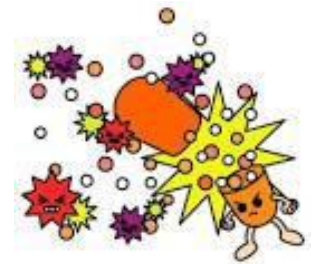
研究検査科 太田英茂

一般にスギ花粉は、前の年の夏に気温が高く、日照時間が多いと雄花（花粉を出す）がよく育ち、逆に気温が低く、日照時間が少ないとあまり育たないといわれています。それともう一つ、飛散した花粉が多めの年（表年）と少なめの年（裏年）が交互に見られます。

2016年のシーズンまで3年連続で平年を下回り、また同じく3年連続して前年を下回るスギ花粉総数となっていました。2016年の夏は記録的な猛暑となり、この時点で休養十分なスギが雄花をたくさん着けることが予測され、今シーズンは平年を上回る飛散数となり、十分な対策をお願いいたします。（山口県医師会報より一部抜粋）

## 花粉症対策のポイントは、

- 1.身の回りに飛散する花粉量を減らす
- 2.花粉の体内への侵入を防ぐ
- 3.花粉症の症状の軽減



身の回りに飛散する花粉量を減らすためには、屋内、とりわけ自宅内の花粉量を減らすことが大切です。そのためには、いつも以上に掃除することが有効です。できれば、人の動きのない朝に掃除をするのがよいでしょう。花粉の体内への侵入を防ぐために、マスク、メガネをすることもよいでしょう。また、体調が悪いと花粉症の症状は悪化しますので、普段から体調を整え、バランスのとれた食事を規則正しく摂取し、規則正しい生活で十分な睡眠をとることで、睡眠不足で、花粉症の症状が悪化し、より睡眠不足になる悪循環にならないようにしたいものです。

## 看護研究発表会が開催されました！！

看護師 松田純一



看護研究発表会は、看護の質を高めることを目的に年1回開催しています。看護研究に取り組むことで、専門性の向上や看護実践の評価など、個人・チーム・病棟・病院の能力向上をもたらすことができます。研究の動機は、日々の看護のなかで感じた疑問や、患者様により質の良い看護を提供するためには、どのようにしたら良いかという視点からです。年に2回、姫路大学看護学部教授 西村先生にご指導いただき、よりよい研究にまとめられるように励んでまいりました。発表会は、1年間の集大成となります。

今年度は5題の発表がありました。

- 本館3階 「地域包括ケア病棟における患者、家族の退院に関する不安」
- 透析室 「外来透析患者の服薬状況の把握と薬に対する意識調査」
- 西3階 「一般病棟で長期治療経過を辿るがん患者の想い」
- 西2階 「全身麻酔術後患者の苦痛を考える  
—患者・看護師を対象に行ったアンケート調査から—」
- 手術室 「意識下の側臥位手術における腋窩枕の検証」

看護研究発表会では、看護師1人1人の熱い思いが伝わってきました。7分間という限られた時間で、研究の成果をわかりやすく発表しました。

今後も、患者様としっかり向き合い、患者様の立場に立って質の良い看護を提供してまいります。

# がんリハビリテーションスタッフの紹介

理学療法士 渡邊 加奈子



現在、がんは死亡原因の第一位となっており、患者数は年々増加傾向にあります。その一方、早期診断・早期治療などにより、がんの死亡率は減少傾向となっています。がんの直接的影響や手術・化学療法・放射線治療などにより、心身に障害が出現した場合に運動機能改善・日常生活動作の維持・拡大を目的とした入院中のリハビリテーションを行っています。当院では、がんのリハビリテーション研修会で講習を受けたリハビリスタッフが理学療法士6名・作業療法士6名・言語聴覚士2名います。気になることがありましたら、主治医・看護師・連携室等にご相談ください。

がんに関する相談等ありましたら、以下の相談窓口までご相談ください。

場所	地域医療福祉連携室（1階：総合受付・会計の向かい側）
相談時間	月曜日～金曜日（祝日を除く）8：30～17：00
相談方法	窓口へお越しください。 TEL：0837-22-2518（直通） FAX：0837-22-2539（直通） E-mail：renkei@nagato-hp.jp





## 今が旬 おすすめ料理 ～アサリ～

栄養科 榎田真由美



梅の花が咲き、ふきのとうが芽を出したというニュースが流れるなど、春が近づいているのが感じられるようになりました。しかしまだ三寒四温の時期、急に暖かくなったかと思えばまた寒くなったり、体調管理に油断ができません。今回はそんな早春に旬を迎える「アサリ」を紹介します。

アサリは鉄、亜鉛、マグネシウムといったミネラル、ビタミンB2、B12などのビタミン類を豊富に含んでおり、特に赤血球やヘモグロビンの材料となる鉄、赤血球やヘモグロビンの生成にかかわるビタミンB12によって、貧血の予防に効果があります。またアミノ酸の一種であるタウリンには肝機能の促進、血中コレステロール低下作用、疲労回復への効果が期待されます。潮干狩りで採ったアサリは砂を多く含んでいるのでそのまま料理すると食感を損ねます。海水と同程度の塩水につけ暗い所に4～5時間おき、砂を吐き出させてから料理しましょう。市販のアサリはすでに塩抜きがしてあるので、そういった手間は不要です。

今回紹介するのはアサリを使った中華風の料理です。先に述べたアサリに含まれる優れた栄養分は加熱した時に出る汁に溶けだすものが多いのですが、この料理はその汁をたっぷり春雨に吸わせ、余すところなく摂ることができます。またアサリは加熱しすぎると身が固くなるので短時間でさっと仕上げるのがコツです。ぜひお試しください。

### 《アサリと春雨の中華炒め》

#### 【材料】 2人分

・アサリ（殻つき）	200g
・緑豆春雨	30g
・たけのこ水煮	60g
・ニラ	30g
・にんにく	1/2片
・しょうが	小1片
・ごま油	小さじ1杯
・酒	50cc
・豆板醤	小さじ1杯
・しょうゆ	大さじ1杯
・塩	少々

#### 【作り方】

- ① アサリはよく洗っておく。
- ② 春雨はお湯でもどし、食べやすい長さに切る。たけのこ水煮は薄切りに、ニラは2cmに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、中火で炒める。香りがたってきたらアサリを加え、酒と同量の水を加えて蓋をし、アサリが口を開くまで加熱する。
- ④ 春雨とたけのこ、豆板醤を加えて炒める。しょうゆと塩で味をととのえ、仕上げにニラを加え、さっと炒める。



## 病院実習を終えて

長門市消防本部 満田 誠



1月23日から2月3日までの2週間という短い期間ではありましたが、充実した実習が出来ました。私は整形外科外来で初診の方の問診をさせていただき、患者様の訴え、さらに詳しい情報を聞き出し、その情報を正確に医師に伝える実習を行いました。今回の実習で病院と救急隊の連携がとても重要で、救命士が現場で必要な情報を聞き取り、正確に医師に伝えることが出来るかが鍵になっているということを学ぶことが出来ました。この経験を実践に活かしていきたいと思えます。



### 全科休診日のご案内

4日(土) 19日(日)  
 5日(日) 20日(月) 春分の日  
 11日(土) 25日(土)  
 12日(日) 二次救急 26日(日) 二次救急  
 18日(土)

### 臨時休診・代診のご案内

#### 【整形外科】

2日(木) 村松医師 休診  
 16日(木) 村松医師 休診  
 22日(水) 船場医師 休診  
 23日(木) 村松医師 休診

#### 【産婦人科】

3日(金) 服部医師 休診

#### 【内科】

9日(木) 山本医師 休診  
 14日(木) 山本医師 休診  
 27日(月) 胡麻田医師 休診

#### 【耳鼻咽喉科】

13日(月) 沖中医師 休診

#### 【放射線科】

17日(金) 須田医師 午後不在  
 22日(水) 花澤医師 休診  
 29日(水) 須田医師 午後不在

#### 【泌尿器科】

30日(木) 中山医師 休診

#### 【脳神経外科】

27日(月) 杉本医師 休診

※臨時休診・代診が追加されることもございますので、HP (<http://www.nagato-hp.jp>) またはお電話 (0837-22-2220) でご確認ください。

### 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。



### 耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

水曜日 (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、四種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ、ロタウイルス

○心臓外来(要予約)

外来日時については小児科へ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。

### 放射線科特殊外来のご案内

○放射線治療外来

毎週水曜日 11:00~

詳細は放射線科外来までお問い合わせください。

### 看護外来のご案内

○ストーマケア外来(要予約)

○がん看護外来(要予約)

○フットケア外来(要予約)

○リンパ浮腫ケア外来(要予約)

各科外来窓または地域連携室でお申し込み下さい。

# 外来診療担当医表

平成 29 年 3 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	森田 高生 (10:00~)	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	秋山 優	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	白築 祥吾	永富 裕二	秀浦 栄三郎	山口 裕樹	白築 祥吾
神経内科				秋富 信人		
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治	青木 宜治
	②	是永 優乃	是永 優乃	是永 優乃	奥田 裕美 (10:00~ 15:00)	是永 優乃
外科	①	久我 貴之	井口 智浩	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	佐野 史歩	上田 晃志郎	井口 智浩	上田 晃志郎	佐野 史歩
整形外科	①	村松 慶一	村松 慶一			村松 慶一
	②	宮崎 規行			宮崎 規行 (新患のみ)	宮崎 規行 (9:30~)
	③	谷 泰宏	谷 泰宏	谷 泰宏		
	午後			船場 真裕 (検査のみ)		
脳神経外科		杉本 至健 予約制 10:30~			池山 幸英	
皮膚科				沖田 朋子 (第2・4)	浅野 伸幸	
泌尿器科		山口大学病院 派遣医師 (受付 10:30 まで)	平儀野 剛	平儀野 剛	中山 祐起	松山 豪泰 藤川 公樹
産科	午前	服部 守志	西本 裕喜	服部 守志	西本 裕喜	西本 裕喜
	午後			西本 裕喜 (14:00~16:00) ※完全予約制		
婦人科		西本 裕喜	白蓋 雄一郎	西本 裕喜	品川 征大	服部 守志
眼科	①	新井 栄華	新井 栄華	新井 恵子 (受付 10:00 まで)	永井 智彦	新井 栄華
	②	新井 恵子			新井 恵子	
耳鼻咽喉科	午前					池田 卓生 (第2,4) ※完全予約制
	午後	沖中 洋介 受付:14:00~14:30 診察 14:30~			廣瀬 敬信 第1・4・5 受付:14:00~14:30 診察:14:30~ 第2・3 受付:12:30~13:00 診察 13:00~	小林 由貴 受付:13:00~13:30 診察 13:30~
放射線治療外来				花澤 豪樹 (11:00~)		
緩和ケア内科				小野 信周 (院内紹介制) 14:00~16:00		
胃内視鏡		三谷 伸之 天野 彰吾	白築 祥吾	山口 裕樹	三谷 伸之	山岡 祐子
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		超音波検査士	超音波検査士	白築 祥吾	佐伯 一成	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。  
**整形外科の毎週金曜日の外来診療開始時刻は 9 時 30 分からとなっております。**  
 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。