

健康だい通信

2020
VOL.44
夏
SUMMER

令和2年7月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

いよいよ夏本番!!
暑い夏を元気に過ごしましょう。



病気のいろは シリーズ②④

「新型コロナ関連肺炎」

PICK UP!

プール熱に注意!

まめ子さんの健康レシピ

「夏バテ防止」

夏が旬の野菜を使ったレシピのご紹介♪



「地域医療連携室」って
なんしょん?

ベッドコントロール

ナス美さんのナースがんばってま〜す

令和2年度 新人看護職員研修

健康体操

頭の体操

在宅支援かわら版

居宅介護支援事業所

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル



『新型コロナウイルス関連肺炎』について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

・昭和47年 京都府立医科大学卒
 ・日本内科学会 専門医
 ・日本消化器病学会 専門医
 ・日本消化器内視鏡学会 専門医
 ・日本ドック学会 認定医



前回は風邪と肺炎の違いについてお話をいたしました。今回は新型コロナウイルス関連肺炎についてお話をいたします。日本でも北は北海道から南は沖縄まで広く行き渡ってしまいました。まさに国難とも言えます！本当はのんびりと、肺炎の分類と予防・治療などについてお話しする予定でしたが、日本の、いや世界の現状を鑑みて今回のタイトルとしました。

前置きはこれくらいにして、このウイルスについては名前の通りこれまで未知のもの。コロナウイルスといいますが、コロナとは太陽の光冠をいいます。学名ではCOVID-19（COはコロナ、V-Dはウイルス感染症、19は20

19年に発生という意味）。コロナウイルスについては従来6種類わかっていました。今度のは7番目となります。粋な名前ですがしたたかです。

◆コロナウイルスの特徴

現在までにわかっている、このウイルスの特徴を挙げてみましょう。

■大きさ・形

一般的にウイルスの大きさは細菌の1000分の1、RNAウイルスです。通常の顕微鏡では見えない！電子顕微鏡でやっと見つけることができます。RNAウイルスというのは「変異」

が早い、形が変わり易い、薬の効きがすぐ悪くなるなどの特徴があります。しかし今回のコロナはその中でも比較的安定していると言われています。

■潜伏期間（感染から発病までの期間）

1〜2週間。

暴露から概ね5日で発症します。

■感染経路

飛沫感染、接触感染、咳をして唾液と一緒に飛んでくる。患者に接触することでも移る。従って2m離れて唾液などにむやみに触れない。

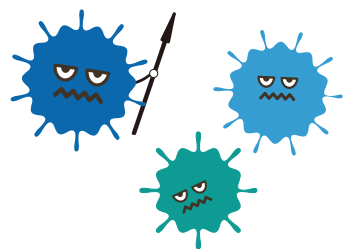
最近ではエアロゾルという形で部屋に充満しても移ると言われています。そこで密閉・密集・密接などがダメな訳です。



無症状の感染者もいる。この人たちが知らない間に移してしまふ可能性があまりです。軽症の人もいて、単なる風邪として終わる場合も多い。中には発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することもあり、強いだるさを訴える人もいます。ウイルスの量によっては陰性となりえます。

高齢者・基礎疾患（糖尿病、高血圧など）を有する医療弱者が重篤になりやすい。

しかし、東京では60%以上が40歳以下で若者の罹患数が増えています。



■治療法

対症療法が中心です。安静、補水、栄養管理が大事です。

最近重篤な人にはレムデシビルという薬が承認されました。期待されませんが、呼吸不全を発症すれば人工呼吸器が必要となります。

■診断方法

喉のぬぐい液を採取し、PCR検査（ウイルスの遺伝子を試験管の中で増殖させ診断する）。感度は70%ほど？インフルエンザのように20分くらいでわかる簡易キットが承認されました。

感度はPCRより悪そうです。検査時間が早いという点で優れています。



◆感染拡大を防ぐには

次に皆さんにとって頂きたい行動についてお話しします。

1 人の大勢集まる場所は避ける。

2 手洗い、うがいの励行。通常のマスクではウイルスの大きさが小さいために通り抜けてしまいます。しかし、自分が咳をしている場合は他人へ移さないことでは有効でしょうし、他人からも移りにくくなります。そして、会話をする時でも手から最低でも2mの距離をとること。



3 密閉された部屋には入らない。人と密接、密着しないということ。



4 アルコール消毒が良いでしょう。ドアのノブ、エレベータのボタン、手すり、テーブルなどをまめに拭くこと。



今大切なことは、これ以上の拡散をできるだけ少なくすることです。密閉された空間、人混みは避けるべきです、他に密着、密接もいけません。

普段の不用意な外出もしばらくは自粛すること、そして新規の感染者を1ヶ月間『0』にすることです。

もし風邪症状が出たなら3〜4日は家の中で保温、栄養、水分摂取など一般的な養生をする。場合によっては解熱剤を服用するなどして、不用意に外出しないことです。

それでも胸が痛くなったり、熱が続いて呼吸が苦しくなるようなことがあれば、保健所の担当窓口で電話で相談してください。

自分たちの健康を守るのは自分たち自身です！
感染症では他人に移さないことも同様に大切です！



◆コロナ感染についての予防と対処

『コロナ感染症』については、残念ながら確実な治療薬はありません。懸命になって創り出そうとしています。

そこでどういようですが、『コロナ』の予防法と、もしかかったのは？と思った時に、どうしたら良いかを具体的に話します。

▼予防法

- ◎うがい・手洗い・マスクの着用。
- ◎これは人に移さないためです)
- ◎人と話したり、食事をする場合、2mの距離をできるだけとってください。
- ◎密閉された部屋には入らないこと。
- ◎不要・不急の外出はしない。
- ◎アルコール消毒をしっかりとる。



▼もし高熱や風邪症状や嗅覚障害、味覚障害が出たら

息苦しいなど肺炎の症状が出たら、すぐに保健所に相談して指示を仰いでください。一般の病院や診療所を受診するようには言われたら、かかりたい医療機関に事前に電話をして相談してください。他

人に移す可能性があるため、コロナの場合は解熱後も2週間は外出しないよう言われています。かかられる医療機関によくご相談ください。

8割の人が自然に治癒し、約2割近くが肺炎を起こします。その内の1〜2%が呼吸不全で死んでしまうのです。高齢者、平素より慢性の肺の病気はもとより、糖尿病、高血圧、悪性の病気などで治療をしている人に死亡例が多いと言われています。しかし若い人でも命を落とすことがあります。

いったん治癒しても1〜2週間は外出してはいけません。ウイルスが残存している可能性があるからです。他人に移す可能性があるからです！

コロナが1日も早く日本から、いや世界から退散してくれ
ることを心から願って!!

よく使われる横文字の用語を簡単に解説します



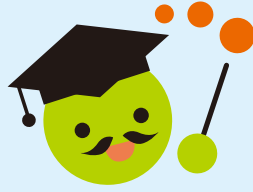
- ◎クラスタ... 小規模な感染集団
- ◎オーバーシュート... 爆発的な感染者急増（欧米では余り通じない言葉です）
- ◎パンデミック... 世界的大流行
- ◎ロックダウン... 都市封鎖
- ◎PCR診断... 病原体（細菌・ウイルス）などの遺伝子のかげらを100万倍に増幅させ、いるかないかを判定する最新の診断方法です。正確さは70%くらいといわれていて、陰性でも100%陰性とはいえない。判定するまでには数時間が必要。最近、簡易診断法が承認されました。抗原検査です。20分位で判定可能。いささか正確性は落ちますが、とにかく早い診断法です。

PICK UP!

プール熱（咽頭結膜熱）に 注意しましょう!!



プール熱（咽頭結膜熱）は発熱、



咽頭炎、眼症状を主とするアデノウイルスによる急性ウイルス性感染症

です。季節的に地域で流行することもありますが、小学生など、学校のプールでの感染も多く見られることから、俗にプール熱と呼ばれています。

◎感染経路

プール熱はアデノウイルスに感染することで発症します。通常、夏期に地域全体で流行し、6月頃から徐々に増加、7～8月にピークになります。小規模感染として起こる場合には、多くはプールを介した発症ですが、季節を問わず病院や施設、デイケアセンターなどでも報告されています。感染経路は、プールを介した場合には、汚染した水から結膜への直接侵入と考えられています。

また、プール感染の調査結果からは、タオルを共用したことが感染のリスク

を高めたとの報告もあります。それ以外では通常飛沫感



染、あるいは手指を介した接触感染であり、結膜あるいは上気道からの感染です。

◎症状

発熱で発症し、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による咽頭痛、リンパ節の腫張と結膜炎にともなう結膜充血、眼痛、



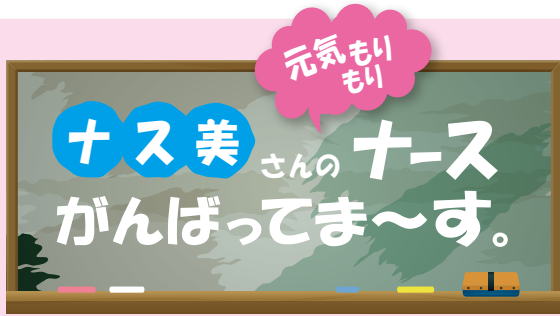
羞明、流涙、眼脂を訴え、3～5日間程度持続します。眼症状は一般的に片方から始まり、その後他方にも出現します。眼に障害を残すことはありません。また、潜伏期間は5～7日とされています。

◎治療・予防

治療は対症療法が中心となります。眼症状が強い場合には、眼科的治療が必要になることもあります。

予防するには、感染者との密接な接触を避けること、流行時にうがいや手指の消毒を意識して行うことです。消毒に関しては、手指に対しては流水と石鹸による手洗い、および90%エタノール、器具に対しては煮沸、次亜塩素酸ソーダを用います。プールを介しての流行に対しては、水泳前後のシャワーなど一般的な予防方法を行うことが大切です。





令和2年度
新人看護職員研修

今年度、看護部は6名の新入職者を迎え、研修を受けながら現場業務を始めました。
現在、コロナ感染症の影響で例年行っていた鳥取大学医学部附属病院での看護部技術研修は見送りとなっているため、院内で指導役割を担う看護師スタッフ(ティーチングナース(TNs))や委員会メンバーの指導を計画して新人看護師の皆さんの研修に取り組んでいます。



電子カルテ操作



嚙下機能



オムツの付け方

感染症対策

標準予防策研修

手洗い、アルコール消毒もしっかり行っています

感染予防のため研修場所は空調管理に注意して、休憩時間は室外に一旦出る、ドアをフルオープンにするなどの対応をしています。

褥瘡予防に関わる研修の強化

移動・移乗

今年は、褥瘡予防に関わる研修を強化し、新人看護師でも患者様の日常生活ケアに積極的に取り組むことを目指しています。

ベッドコントロール

ベッドコントロールとは患者さんが入院できる病床を確保できるように効率的に運用するための管理・調整のことです。当院では看護師がその役割を担っています。

ベッドコントロールを行うためには、患者さんの受け入れをスムーズにすることはもちろん、退院情報を把握する必要があります。スムーズな入退院、転棟のために、各診療科の医師や、各病棟・外来看護師、社会福祉士、様々な職種と連携を取っています。

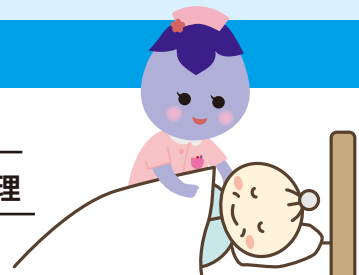
また、朝と夕方に各病棟の看護師長等とベッドコントロール会議を行い、情報共有を行っています。

地域医療連携室って
なんしょん!?



■ 主な業務内容 Business content

- 1 予約入院のベッド調整
- 2 緊急入院患者のベッド調整・確保
- 3 転棟・転入出の調整
- 4 退院予定の把握
- 5 平均在院日数管理



仕事と介護の両立の為の制度

育児・介護休業法で定められた制度について一部紹介します。

①介護休業制度	介護が必要な家族1人について、介護が必要な状態になるたびに1回、通算して93日まで(短時間勤務等を使った期間があれば、それと合わせて93日)休業できる制度で、労働者から会社に申請することで利用ができます。
②介護休暇制度	介護が必要な家族1人につき、1年度に5日まで、対象家族が2人の場合は1年度に10日まで、介護休業や年次有給休暇とは別に1日単位で休暇を取得できる制度で、労働者から会社に申請することで利用ができます。
③介護のための短時間勤務等の制度	①短時間勤務の制度⇒日単位、週単位、月単位などで勤務時間や勤務日数の短縮を行う制度 ②フレックスタイム制度⇒1か月以内の一定の期間の総労働時間を定めておき、労働者がある範囲内で各自の始業・終業時刻を自分で決めて働く制度 ③時差出勤の制度⇒1日の労働時間は変えずに、所定の終業時間と終業時間を早めたり、遅くしたりする制度 ④労働者が利用する介護サービスの費用の助成その他これに準ずる制度
④介護の為の所定外労働の制度	介護終了まで利用できる残業免除の制度が新設されました。

■ お問い合わせ先 TEL.0868-28-5652

平日(月～金)	午前8時30分～午後5時30分 営業時間外は転送電話にて対応させていただきます。
休業日	土曜・日曜・祝日および12/30～1/3

介護保険を必要とする方の各種申請や介護サービス・社会資源を利用する際の窓口の一つです。介護が必要になった時の相談窓口として介護サービスの調整や情報提供、医療機関や地域包括支援センターとも連携して在宅介護を支援する事業所です。

津山第一病院居宅介護支援事業所では介護保険の利用を希望される方の相談や情報提供を行い、ご本人様・ご家族様に寄り添うような心がけています。
また、住宅改修や福祉用具購入のみをお考えの方も気軽ににご相談ください。

居宅介護支援事業所とは……

在宅支援かわら版



毎日の食事で“夏バテ知らずの体づくり”!!

本格的な暑さを迎えて夏バテしやすい季節になりました。

夏バテとは暑さによって食欲がなくなり手軽であっさりした麺類(炭水化物)への偏りや食事量の低下によりビタミン類が不足し体が疲れやすくなってしまいます。

そこで今回は、夏バテ予防の食事としてビタミン B1(疲労回復効果)を多く含む豚肉と夏の太陽の光を浴びたビタミン・ミネラルたっぷりの旬の野菜を取り入れた料理を紹介します。

さっぱり豚肉の甘酢炒め

～材料(2人前)～

豚ヒレ肉 160g
 片栗粉 豚肉に付ける程度
 オリーブオイル 大さじ1
 ナス 1本(乱切り)
 パプリカ 40g(乱切り)
 黄ピーマン 40g(乱切り)
 ピーマン 40g(乱切り)
 ★ミニトマト 2個(盛り付用)

〔 酢 20cc
 水 40cc
 醤油 大さじ1/2
 A 砂糖 小さじ2
 酒 小さじ1
 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
 塩コショウ 少々



作り方

- ① 豚肉を1.5cm角に切り片栗粉をまぶす。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉→★ミニトマト以外の野菜の順番で炒める。
- ③ 具に火が通ったらあらかじめ混ぜておいた調味料を入れ炒めて完成。
- ④ ミニトマトを半分に切り、盛り付けて完成!!

夏のスタミナ補給に
おすすめてす!



「夏バテ防止」

夏が旬の野菜を使った
夏バテ予防レシピのご紹介!

酢のはたらき

- ★便秘改善
- ★疲労回復
- ★食欲促進
- ★高血圧抑制
- ★血中脂質低下
- ★内臓脂肪を減らす



頭の体操

体を動かしながら、頭の体操をやってみましょう。

後出しじゃんけんです。相手の出した手を見て確認してから、勝つことから始めましょう。

次に「あいこ」→「負ける」とルールを決めて行うことで、脳を活性化させる脳トレの効果が期待できます。

レベルUP!

難易度を上げる方法として、...

- ➡ ① 利き手ではない方でじゃんけんをする
- ➡ ② 「勝つ」→「あいこ」→「負ける」の順番でじゃんけんする

脳の活性化にオススメ

音楽に合わせてリズムよく後出しじゃんけんを行うことで、楽しみながら頭の体操を行うことができます。



編集後記



ジメジメした季節、そして暑い夏がやって来ます。マスクを着けた状態での生活は熱中症に注意が必要と言われていますが、当院でも患者さんやスタッフへの感染予防の必要性から当院に来られる方にはマスクの着用をお願いしております。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。



ちょっとブレイク クロスワードパズル

● タテのカギ

- タテ1: 競技などの得点、または得点表
- タテ2: 先手 ⇄ ○○
- タテ3: 新型コロナウイルスの集団感染
- タテ4: 日本で最も西にある県、
県庁所在地は那覇市
- タテ7: 役目をそれぞれの人に割り当てる
○○○○分担
- タテ8: 耕作しないために荒れている土地
- タテ9: 楽曲を音符や記号に従って
記したものを、譜面ともいう
- タテ10: 皇室の別邸 御用○○

● ヨコのカギ

- ヨコ1: サイコロを振って、出た目によって
コマを進めていくゲーム
- ヨコ5: 手に付ける剣道の防具
- ヨコ6: 今年と同じような来年の時季
- ヨコ7: 徳川家初代将軍、徳川家○○
- ヨコ8: 優れた純文学を書いた新人に
与えられる、○○○○○賞
- ヨコ10: コロナ感染拡大を防ぐため
在宅で勤務をする
- ヨコ11: 距離の単位、約4km
- ヨコ12: 動物のたまごが孵ること

1	2	F	3		4
5 E			6		
		7			G
	8 A		C	9	
10			D		
11				12 B	

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

答えはこのページの右下にあります。



医療法人
平野同仁会

総合病院 **津山第一病院**

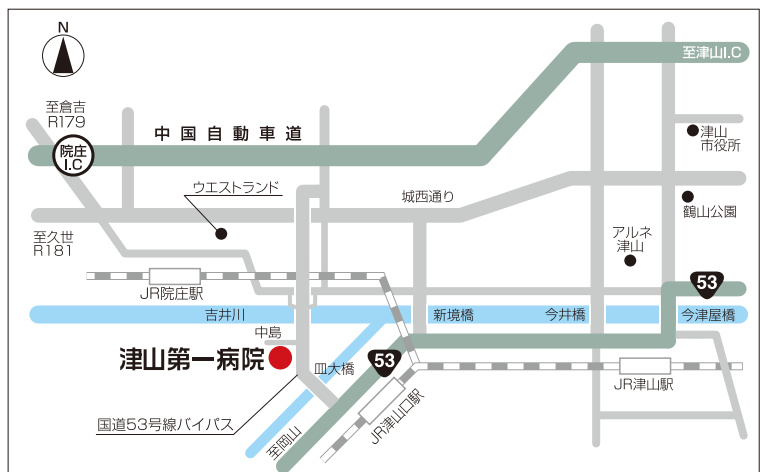
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



<4000-6000> / 5500010000-00000