

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



【特集】

かからない！うつさない！

インフルエンザとノロウイルス

病院ボランティアについてご紹介します

【私にご相談ください】^{はいけつしょう} 敗血症

【季節の旬レシピ】 さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯

今号の表紙

防災ヘリ訓練を
実施しました (P6)

かからない！ うつさない！

インフルエンザと ノロウイルス

インフルエンザやノロウイルスは冬になるとニュースなどで耳にすることが多いだけでなく、実際にかかったことがあるという人も多いのではないのでしょうか？
今回はかからない・うつさないためのポイントを専門のスタッフがご紹介します。



感染管理認定看護師
高尾 悟

インフルエンザについて

インフルエンザには3つの型があります

	A型 	B型 	C型 
種類	約140種類	2種類	1種類
感染対象	動物・人	人のみ	人のみ
変異	多様に変異	しない	しない

A型は毎年小さな変異を繰り返しているのので、以前の感染でできた免疫や予防接種で防げないことが多くあります。

流行の主な原因

- ① 気温が低くなり、人体の免疫機能が低下する
- ② 湿度が低いほど、ウイルスが体外で活動できるようになる



この条件がそろえば冬は特に流行します

意外と多い風邪との違いは…

風邪		インフルエンザ
一年を通じてばらばら	発症時期	冬場に流行
上気道(鼻~のど)症状	主な病状	全身症状
ゆっくり	病状の進行	急激
一般に微熱(37~38℃)	発熱	高熱(38℃以上)
くしゃみ のどの痛み 鼻水、鼻づまり	主症状 (発熱以外)	せき、のどの痛み、鼻水 全身倦怠感、食欲不振 関節痛、筋肉痛、頭痛
ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス など	原因ウイルス	インフルエンザウイルス

対策の仕方は

- ① うがい・手洗いを徹底する
(特に外出時・後など)
- ② せきなどの呼吸器症状がある場合はマスクを使う
- ③ 乾燥した所、人混みなどは避ける
- ④ 体調管理に気を付ける
(睡眠・栄養・運動)



大切なのはこれらを習慣づけることです！

ノロウイルスについて

流行の主な原因

- ① ごく少量のウイルス数で感染する
(10~100個程度)
- ② 環境から人に伝わり広がることも多い
- ③ 熱に比較的強い
(60℃30分は無効、最低85℃1分以上)
- ④ アルコール消毒薬に抵抗性がある
- ⑤ 治癒した人(と思っている人)が新たな感染源となる

こうやって感染します



一度かかってしまうと、症状(嘔吐・下痢)がおさまるまで水分補給を行い**脱水症状に注意**しなければなりません

下痢が続いても...

下痢止めは使わない!

下痢が止まるとウイルスが体内にとどまり、症状が長引きます

汚物処理の豆知識

<準備するもの>

使い捨て手袋・マスク・エプロン、ペーパータオル、ビニール袋、500mlペットボトル消毒液(次亜塩素酸ナトリウム※台所用漂白剤でよい)

<消毒薬の作り方>

500mlペットボトルに通常入っている程度の量の水と、ペットボトルのキャップ2杯分の台所用漂白剤を入れる

※誤飲防止のため、消毒薬であることを表示しておく

<汚物処理の手順>

- ① 部屋を換気する
- ② 手袋、マスク、エプロンを着用する
- ③ ペーパータオルで外側から内側に向かって汚物を拭きとり、すみやかにビニール袋に入れる
- ④ 汚物のあった周囲2mくらいを消毒薬をしみ込ませたペーパータオルでおおい、10分程置いたあと拭き取り、ビニール袋に入れる
- ⑤ 再度、消毒薬をしみ込ませたペーパータオルで拭きとり、ビニール袋に入れる
- ⑥ 作業終了後、手袋、マスク、エプロンを脱ぎ、ビニール袋に入れる
- ⑦ 石けんと流水で十分に手を洗う

対策の仕方は

- ① 石けんと流水で十分に手を洗う
(最も重要です)
- ② 加熱が必要な食材は、中心部までしっかり火を通す
- ③ 調理器具も消毒して清潔にしておく
- ④ 便や嘔吐物の取扱いには十分注意し、適切に処理をする

感染予防

インフルエンザ、ノロウイルスとも「かからない」「うつさない」ことが重要です。

今回ご紹介したポイントを生活に取り入れ、元気にこの冬を乗り切りましょう!

患者さんやご家族を支える

病院ボランティアについてご紹介します

患者さんに少しでもよい療養・受診をしていただけるように、職員と協力して自発的に活動して下さるのが病院ボランティアの方々です。

当院ではこのような場所でサポートをしていただいています



緩和ケア病棟



花生け

季節のお花などを、交代で週に2回生けかえています。一輪挿しに生けて各病室に癒しをお届けしています。

ガーデニング

ルーフガーデンで花壇の管理をしています。レモンやいちご、トマトなど季節の实りを楽しんでいただけるようにしています。



お茶サービス/イベント

毎週木曜にお茶会を開催し、患者さんやご家族にお茶やお菓子をお出ししています。季節のイベント時には、歌やエレクトーン、オカリナなど、演奏のボランティアも一緒に活動します。

図書コーナー



中央棟1階の図書コーナーにて、本の整理や貸出、掃除などを行っています。

図書コーナーでは本の寄贈をお願いしています。
※発行から10年以内のもの
(コミックのシリーズ、児童書、写真集もOK)
一度**総合案内**までお声掛けください。



総合待合ホール



患者さんに待ち時間をゆったり過ごしていただけるよう、総合待合ホールにあるグランドピアノを活用し月1回のペースでピアノ演奏をしています。

病院ボランティアの活動してみませんか?

現在、下記の内容について、一緒に活動していただける方を募集しています。

緩和ケア病棟(花生け・お茶サービス)

活動 花生け
平日火曜または金曜 9時～適宜
(月1～2回程度)
お茶サービス
毎週木曜 14時30分～15時30分

図書コーナー

活動 平日9時～16時の間で半日ずつ交代制
(9時～11時30分、13時30分～16時)

★ 病院1階の南棟ホールを活用した
演奏等のボランティアも募集しています

過去にはオカリナやヘルマンハーブなどのコンサート、踊り、歌などを行いました。内容等ご相談ください。



病院ボランティアに特別な資格や能力は必要ありません。簡単な面接の上、活動開始となります。まずはお気軽にお問い合わせください。

☎ 人事課 0875-52-3366(代)

※ 活動日時についてはご都合により相談に応じます

悪寒や震えをともなう発熱はありませんか？

はいけつしやう

もしかして **敗血症** かも？



●それってどんな病気？

ある部位の細菌感染から細菌が血管内に入り、全身に重症な病状を起こすのが敗血症です。さまざまな部位の感染症で起こりますが、特に腎臓(腎盂腎炎)・胆道系(胆管炎)・脳(髄膜炎)などで起こりやすいとされています。



●どんな症状？

全身のだるさや38℃を超える発熱があることが多いです。さらに、寒気も感じて自分でも抑えきれなくらいに体がガタガタ震えることもあります。これは悪寒戦慄といい、細菌が血管に侵入している状態(菌血症)を示している場合が多く、重症化する危険なサインです。

地域のみなさんへ

細菌感染が敗血症までに至ってしまうと、血圧低下・呼吸不全・意識障害を起こし、最悪の場合、死亡される方もおられます。抗生物質投与が遅れると死亡率が増えると言われており、できるだけ早期の治療開始が重要です。特に悪寒戦慄をともなう発熱がある場合は一刻も早く受診してください。

医療関係者の方へ

感染部位が特定できないまま敗血症になってしまう方も決して稀ではありません。感染部位が不明であっても、悪寒戦慄や意識障害をともなうような発熱患者は敗血症の可能性があるので、当院にご紹介いただけましたら幸いです。

06

私にご相談ください！



内科 森 健茂
医長

専門分野 > 総合内科、循環器内科

資格 > 日本内科学会認定内科医
日本循環器学会循環器専門医

外来担当 > 初診：火曜午前 予約専門：月曜午後

Profile

香川県 観音寺市出身
2006年 神戸大学卒業
2012年 神戸大学附属病院に勤務
2016年 神戸労災病院に勤務
2017年より当院に勤務

当院へ赴任前は

神戸大学や兵庫県の市中病院で循環器内科一般の研修を行い、循環器専門医を取得しました。その後は総合内科としてさまざまな疾患の診療を行い、病状が重い感染症を診療する機会にも多く恵まれておりました。当院では非常勤の感染症専門医の先生のご指導のもと、定期的に感染症カンファレンスを行っており、複数科で協力して各種感染症、敗血症の治療にあたっています。

9月25日 防災ヘリ訓練 を実施しました

香川県防災ヘリは時速200km/h以上のスピードで飛ぶことができるため、遠い場所にも短時間で行くことができます。香川県は狭いためヘリコプターはあまり必要ないと思われるかもしれませんが、観音寺から高松まで20分・岡山まで30分で到着できるため、一刻を争う搬送にはヘリコプターが非常に有効です。また、遠方への搬送も短時間で行えます。



今年度、当院から他院への防災ヘリによる緊急搬送が2例ありました。1例は陸路だと3時間以上かかる距離ですが1時間で到着できました。それまで当院からの緊急搬送でヘリコプターを使うことがなかったため、一刻を争う患者さんをスムーズに搬送できるよう、このたび防災ヘリ訓練を行いました。

🚁 訓練内容は…

当院では対応できない緊急疾患の患者さんを、岡山まで搬送する設定で実施。

消防本部に防災ヘリ搬送要請→
高松空港から防災ヘリ出発、医師・
看護師・患者さんは救急車で到着地点へ→
ヘリ到着後直ちにスタッフ・患者さんが
搭乗し飛び立つ



訓練を通しヘリコプターは救急車よりも揺れが少ないことも確認できました。

1人でも多くの方のためになるよう、今回の反省点を解決していきたいと思います。

外科 / 地域救命救急センター
松本 尚也

新任医師の紹介



内科
辻 憲二 (つじ けんじ)

10月より岡山大学腎臓内科より赴任しています辻 憲二です。観音寺市は、私の地元の高知市と街の雰囲気似ており、とても住み心地がよいと感じています。患者さまに寄り添った医療を目指し、腎臓疾患、高血圧、動脈硬化疾患を中心として、内科を診療させていただきます。



内科
杉谷 宗一郎 (すぎたに そういちろう)

島根県出雲市の生まれで、高校卒業まで地元で過ごし、岡山大学を卒業しました。現在医師4年目、内科一般・救急・糖尿病・内分泌・腎透析・消化管内視鏡を主で日々診療しています。初の香川県ですが、うどんを楽しみに頑張ります。



脳神経外科
久松 芳夫 (ひさまつ よしお)

この度、香川大学医学部脳神経外科より赴任してまいりました久松芳夫と申します。現在、脳神経外科一般を診療しております。地域の皆さまのお役に立てるよう邁進してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



整形外科
玉置 俊輔 (たまき しゅんすけ)

平成29年10月より勤務している玉置俊輔と申します。患者さんの運動機能の改善、生活の質が向上するように頑張っております。主に一般整形外科を中心に診療していきますので気軽にご相談ください。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

健康管理センター 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

11月

9日(木) 18時 ~	夜間糖尿病教室	🏠
10日(金) 14時 ~	食べて治して、 ハッピーライフ	🏠
14日(火) 14時 ~	がん患者情報交換会 「たんぽぽ会」	🏠
15日(水) 13時30分 ~	みとよサプリ 「禁煙しよう!」	🏠
16日(木) 14時 ~	ボランティアピアノ演奏	🏠
15時30分 ~	腎臓病教室	🏠

12月

1日(金)	午後休診	🏠
16時45分 ~	中学生音楽会(大野原中学校) イルミネーション点灯式	
6日(水) 10時 ~	男性の調理実習	🏠
8日(金) 10時 ~	食べて治して、 ハッピーライフ	🏠
14日(木) 18時 ~	夜間糖尿病教室	🏠
20日(水) 13時30分 ~	みとよサプリ 「心臓にやさしい生活を」	🏠
21日(木) 10時30分 ~	腎臓病教室	🏠
27日(水) 13時30分 ~	みとよサプリ - 各ライフステージにおける歯と栄養のお話 -	🏠
28日(木)	午後休診	
29日(金) ~ 1月3日(水)	休診	

参加ご希望の方はお気軽に病院までお問い合わせください
※ 都合により変更する場合があります

栄養管理科がお届け 手軽においしく!

季節の旬レシピ



作り方

- 1 米はといでざるに上げる
- 2 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま2cmの厚さの
いちょう切りにし、水気をよく切る
- 3 薄口しょうゆと酒に水を合わせて2カップに計量する
- 4 炊飯器に米を入れ、さつまいもと3の調味料液を
注ぎ入れて炊く
- 5 炊き上がったら、塩昆布を加え軽く混ぜる
- 6 器に盛り付けて完成!

調理時間
約 10分

エネルギー

約 350 kcal

塩分

1.1 g

※ エネルギー、塩分は1人分です

秋の実りを食卓に♪

さつまいもと塩昆布の 炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2カップ
さつまいも	小1本
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
塩昆布(細切りのもの)	20g



昆布はうま味が出るので、調味料を
ひかえることができます。

豆知識

さつまいもは皮ごと食べることで、カルシウム・
ビタミンC・アントシアニンなどの栄養素を取る
ことができます。



外来診療予定表

(平成29年10月1日現在)

			診察室	月	火	水	木	金	備 考		
内 科	午 前	新患及び再来	71	初診補助(松本)	初診補助(森)	初診補助(中野)	初診補助(長谷川)	初診補助(杉谷)			
			72	初診①大西(補)	初診①榎(清)	初診①神野(清)	初診①高石(補)	初診①井上(代)	※禁煙支援外来		
			73	初診②山内(清)	初診②藤川(代)	初診②堀口(代)	初診②安原(清)	初診②秋田(清)	中津、吉田にて診察		
			74	初診③辻(腎)	初診③松尾(補)	初診③谷本(補)	初診③吉田	初診③藤原(補)			
			77	廣 畑	河 内	安 東	今 井	※中 西(隔週)	※木曜午後 CKD外来		
			78	安 東	安 原	石 津	秋 田	石 津	中央棟3Fにて 担当:石津		
			79	藤 川	神 野	藤 川	堀 口	中 津			
			84	間 嶋		守 屋		林			
			85	長谷川(補)	高 石	山 地	谷 本	大 西			
			83					須 藤			
			13		中 野						
			66		杉 谷						
			科	午 後	予約制専門外来	71					辻
72		榎				藤 原		山 内			
73		長谷川				※窪 田	安 原				
74	森	松 本				糖尿病連携(井上)	松岡(血液)	※中 西(隔週)			
77	守 屋	河 内				安 東	※窪 田				
78	安 東	中 津				長谷川	松 浦				
79	吉 田	井 上				松 本	井 上	吉 田			
84		大 西				守 屋	香 川	加 藤			
85		高 石					高 石	松 尾			
83	堀 口										
13						長谷川					
中央棟3階									CKD外来(石津)		
神経内科・精神科	午 前					13				鎌田(神経)	出口・国土(神経)
			91	久 保	宇 高	水 田	久 保	水 田	※月曜午後		
			92	井野川					呼吸器外科外来(総合検診協会のみ対応)		
			93	前 田	曾我部長	前 田	井野川	曾我部長	内科72診にて偶数週 前田		
			72	呼吸器外科外来					奇数週 井野川が診察		
外 科	午 後		91	白 川	※大 屋	乳腺外来(久保)	乳腺外来(前田)	※第2火曜午後92診 小児外科 浅井診察			
			92		※浅 井			松 本	※ベスメーカー外来		
			93		曾我部長	遠 藤	吉 田	山 本	91診大屋 第1火曜午後		
							細 川	93診曾我部長 第1火曜午後			
緩和ケア			午後	緩和ケア外来	白 川						
整形外科	午 前		61	阿 達			川 口				
			63	井 上	木 村	玉 置	阿 達(手)	玉 置(全般)			
			64	木 村(全般)	井上(関節・スポーツ)	川 口(全般)			月～水 初診64診、木・金 初診63診		
			61	阿 達							
			63	井 上							
産婦人科	午 前		03	石 原	石 原	平 松	石 原	鈴 井			
			06	藤 原	鎌 田	藤 原	藤 原	石 川	※助産外来 13:30～16:30		
			03		産後検診	※助産外来					
			06	検 査	鎌 田	手 術	検 査	手 術			
小 児 科	午 前		31	大 橋	上 松	古田島	高 橋	古田島	※集団予防接種 毎週木曜		
			33	島 内	佐々木	大 橋	大 橋	上 松	※集団乳児検診 毎週火曜		
			31	佐々木	高 橋	佐々木	佐々木	大 橋	※心臓外来		
			33	島 内	島 内	島 内	島 内	佐々木	第1月曜・第2水曜・第4火曜午後		
泌尿器科	午 前		86	上 松	上 松	山 田	山 田	石 川	※金曜88診		
			88	石 川	石 川	上 松	小 田	※山 田	再診・紹介、第1金曜午後休診		
			86		上 松			小 田			
			88	手 術	検 査	石 川	手 術	※山 田			
皮 膚 科	午 前		41	妹 尾	斉 藤	斉 藤	妹 尾	斉 藤	※予約優先		
			42	濱 中	濱 中	妹 尾	斉 藤	濱 中	※水曜午後		
			41	濱 中	妹 尾	外来1診※	手 術		外来1診 第1.3.4 妹尾 第2.5 斉藤		
			42	斉 藤	濱 中	外来2診※		特殊外来	外来2診 第1.3 斉藤 第2.4.5 濱中		
歯科・歯科口腔外科	午 前		16	大河原	大河原(予約のみ)	大河原	大河原	大河原(予約のみ)	※難治歯 月・水・木午後		
			16	外来手術	手 術	外来手術	外来手術	大河原(予約のみ)			
脳神経外科	午 前		11	正 岡	久 松	正 岡		正 岡			
			12	斉 藤	斉 藤	久 松		斉 藤			
			午後	正 岡		検 査	手 術				
			耳鼻咽喉科			午前	51	外来担当医		外来担当医	
眼 科	午 前		24	曾我部長	村 田(検査)	曾我部長(初診)	曾我部長(初診)	曾我部長(初診)	※木曜午前:渡道 村田		
			26	村 田(初診)	島 崎(初診)	手 術	島 崎	手 術	※木曜午前:神経眼科 曾我部長		
			28	島 崎(検査)	曾我部長	手 術	村 田(検査)	手 術	※金曜午後 ロービジョン外来		
			24	曾我部長(初診)	曾我部長(検査)	曾我部長(初診)	島 崎(初診)	曾我部長(検査)	曾我部長 予約患者のみ		
			午後	26	島 崎	村 田(初診)	村 田	手 術			
			28		島 崎(検査)	手 術	曾我部長(検査)	手 術			
形成外科	午 前		44		太 田	手 術	太 田	手 術			
			45		稲井(初診・紹介)	手 術	稲井(初診・紹介)	手 術			
			午後	44	稲 井	稲 井	病棟回診・ 往 診	稲 井			
			45	太田(初診・紹介)	病棟回診	太田(初診・紹介)		太田(初診・紹介)			

赤字が医師変更、太字が新患外来担当医師です

矯正歯科 第4土曜(上岡/橋本) 午前8:30～12:00