

すこやか

第17号

2004/12/1

編集：市立伊丹病院患者サービス向上委員会

発行：市立伊丹病院 TEL 072-777-3773

<http://www.hosp.itami.hyogo.jp/>

インフルエンザの予防と対策について



ことしもインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザは12月から3月の冬に流行します。乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜の防御能力が低下しており、乾燥した冷たい空気は、ウイルスの生存に適しているのです。インフルエンザは普通の感冒と異なり38度から40度の高熱が急に出るのが特徴です。

さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は5日間ほど続きます。インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳、痰などに含まれる微粒子（飛沫）を介して感染する飛沫感染です。

ウイルスは1～2メートル飛ぶといわれており、そのまま周囲の人の呼吸器に吸い込まれます。インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分類されます。A型、B型は毎年流行を繰り返すごとに少しずつ変異すると考えられており、特にA型では新型ウイルスが出現し世界的な大流行を引き起こすことがあります。このインフルエンザに対する効果的予防法にワクチンがあります。ワクチンの株型はこれまでの流行のデータを基に、ことしの流行のタイプを予想して製造されています。接種には2回接種法と1回接種法があり、中学生以上は1回でよいとされています。ワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行時期が12月から3月ですから、11月中旬頃から12月末までには接種を終えておくことより効果的でしょう。

最近、インフルエンザウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬が開発されました。インフルエンザかなと思ったら早めに医療機関に受診してください。診断には鼻または咽喉から綿棒で検体を採取し、迅速検査キットを用いて検査します。15分から30分程度で結果が出ますので、その結果に基づいて抗ウイルス薬を処方しております。

もちろん家庭での予防法も大事です。流行期には人ごみを避け、マスクを着用、手洗い、うがいをしてください。皆さん、早めの予防、早めの治療で今年の冬も健康に過ごしましょう。

内科部長 徳嶺進洋

冷やしと暖め

「暖めたほうがいいのか、冷やしたほうがいいのか？」と患者さまからよく聞かれます。日本は温泉の国ですから、暖めることはいいことだと無条件に思っています。特に、関節や腰の痛みは、暖めると和らぎ、寒い日には痛くなってきますので、私たちの日常経験にもよく符合します。

したがって、ますます暖めることはいいことだという確信が深まってきます。

そもそも、なぜ暖めると痛みが和らぐのでしょうか。

一言でいいますと、一時的に神経の感度をにぶらせているからです。

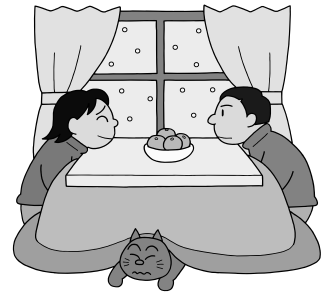
寒い日には、感度が上がって神経はさえ、痛みをはっきりと感じます。健康体であれば寒い日でも痛みを感じることはありません。

正常な関節の中の温度は32～34度で37度以上になると関節が傷みはじめるので運動やケガなどにより熱や痛みの物質が作られると、血管が広がって血行が盛んになり、その関節の中の温度が正常温度に保たれるように、熱や疼痛物質を関節の外に排出します。ここで、せっかく熱を捨てているのに外から暖めていくと、最期には熱の排出が追いつかなくなり、関節は壊れていきます。こういう場合は、当然「冷やす」べきです。もう少し正確に言うと「熱を取る」ということが必要です。

慢性的な痛みでも、関節を壊さないで痛みを軽くするには、暖めるより冷やすほうがよいと私は考えています。確かにはじめの3～5分は神経がさえ、痛みを強く感じることもありますが20～40分ほど冷やすと痛みは治まってきます。冷やしたあとは、局所の温度を正常温度に上げるため血行が盛んになってきます。

今まで述べたように「ヒトの仕組み、しかけに見合った方法をとることが、安全かつ効果的です。」といつも患者さまにお答えしています。

医療技術室 リハビリ担当技師長 山本泰司



医療現場紹介シリーズ（1）迅速検査室 迅速検査って 何？



迅速検査スタッフ

迅速外来では、貧血検査・炎症検査・肝機能・腎機能・心機能・血糖・脂質検査や尿検査を行っております。

このシステムのメリットは、疾患の診断、治療効果の判定、治療方針の決定、患者さまの検査結果を聞くための再来院がなくなる（特殊検査を除く）などがあります。しかし、デメリットもあります。それは、採血室で採血され次回に再診される患者さまに比べて迅速検査を受けられる患者さまは、診察までに少し時間がかかります。機器またはコンピュータ故障のために迅速時間が少し遅れることがあります。

臨床検査の基本は患者サービスです。しかし残念ながら迅速にできない検査もたくさんありますが今後、検査室では、少しでも多くの項目に迅速に対応し患者さまの治療のお役に立てるように努力していきたいと思っています。

皆さん迅速外来というのを聞かれたことがありますか？

迅速外来とは、診療前に尿や血液を採取した検体を迅速に検査し、診療時の診断・治療に役立てるシステムです。

尿検査では10分～15分、血液検査は30分～40分で診察室のコンピュータ端末で結果を見ることができます。

当院では、平成5年からこの迅速外来検査を行っています。これは、阪神間で、最も早く取り入れたシステムです。



小児科時間外救急診療休診のお知らせ

平成16年11月1日（月）から毎週水・金曜日（祝日を除く）の小児科の時間外救急診療（16：55～翌朝8：30）を休診させていただきます。その他の曜日につきましては、従来どおりです。

なお、当日の時間外小児科救急患者さまの受け入れ可能病院につきましては、電話等で当院にお問い合わせください。

電話072-777-3773（救急外来）

看護師の専門分野資格者紹介②

看護師の資格を持ちながら、さらに専門分野の認定を受け活躍している看護師のシリーズ2回目の紹介です。

JPTECプロバイダー看護師

原田さとみ

救命救急に関する技術向上のために日本救急医学会が行っている、JPTEC（病院前外傷処置）プロバイダー養成コースを修了し、試験により認定されます。看護師に対して、救急医療のスキルアップを目指し教育をし、実践しています。

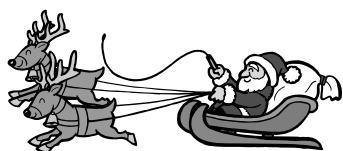
人間ドック日帰り（1日）コースを新設いたしました

ご利用に当たっては、所属されている健康保険組合や伊丹市の国保加入者については助成制度がありますので、ご確認の上お申し込みください。コース、利用料金は、次のとおりです。

①1泊2日のホテル泊	昼・夕食付き	63,000円（消費税込）
②0泊2日の日帰り	昼食付き	47,000円（ 〃 ）
③日帰り	軽食付き	38,000円（ 〃 ）

（午前中で終わります。）

クリスマス・ロビー・コンサートのお知らせ



12月4日（土）午後3時から1階正面ロビーにおきまして、「大阪府医師会フィルハーモニ」によりますロビーコンサートを行います。入場は無料です。多数ご参加ください。



ベビーカーと自動血圧計を設置いたしました。

患者さまからのご要望によりベビーカーを1台、16年10月4日から正面玄関横に設置いたしております。また、自動血圧計につきましても近日中に1階正面玄関総合受付横に設置いたしますので、ご利用ください。

