

目次

- ◆ 感染性胃腸炎について.....1
- ◆ 生活習慣病対策③
～食生活編・運動生活編～.....2
- ◆ 宮島水族館からお魚がやってきた.....3
- ◆ 本館レクリエーションの紹介.....3
- ◆ 看護部紹介Ⅴ(南館 4階).....3

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>



新年明けましておめでとうございます。2009年(平成21年)が皆様にとって平穏な年となりますことを念願しております。また、長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長 長崎 孝太郎

感染性胃腸炎について

今回は冬場に多い、一般的には嘔吐下痢症、感冒性胃腸炎の総称である感染性胃腸炎についてお話します。

〔原因〕

感染性胃腸炎の原因は、多種多様な原因菌が関与しています。流行パターンは、例年初冬から増加を始め12月から1月にかけてピークを示し、春に再びピークがあり、その後減少します。12月の流行はノロウイルス、春の流行はロタウイルスが主な病原体となっています。食中毒も感染性胃腸炎の一種ですが原因は、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌が病原体で、主に暖かい時期に流行しますが、今日のように暖房が普及していると冬場にも少なからず発生します。

〔症状〕

症状は発熱、下痢、嘔吐、腹痛などです。細菌性の食中毒の場合、食後数時間で嘔吐、下痢を発症し高熱を呈します。敗血症やショックなど重篤な合併症を併発する場合があります。ロタウイルスでは、感染して約2日の潜伏期を経て発症します。また、ノロウイルスの場合は、感染して1～2日の潜伏期を経て発症しますが、一般的には症状は軽症とされています。しかし、いずれの原因でも嘔吐下痢による脱水症状を呈し、乳幼児や高齢者の場合、生命に危険が及ぶ場合もあります。特に高齢者の場合、嘔吐物の誤嚥(吐いた物が気管に入る)により肺炎を併発することもあり注意が必要です。

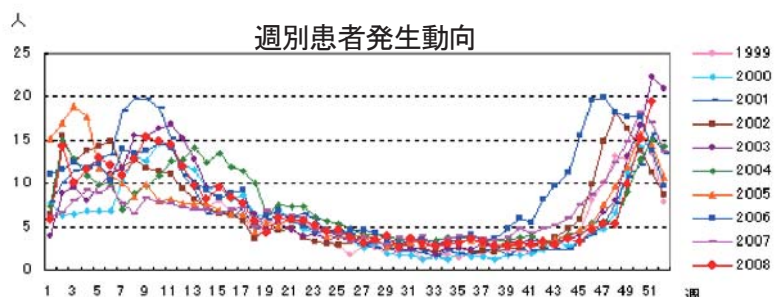
〔感染経路・感染予防〕

細菌性の食中毒の場合、感染経路は食物内で細菌が増殖し、それを食べることにより発生します。調理器具の洗浄に心がけ、しっかり加熱し、調理後時間をおかないで食べることが予防法です。ノロウイルスの場合は、単に経口摂取のみの感染ではありません。感染した人が十分に手を洗わず調理を行い、その調

理済み食品を食べて感染するのはもちろん、ウイルスを内蔵に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合も発症します。そればかりでなく、ノロウイルスの感染経路で怖いのは2次感染です。便や吐物が乾燥などして細かい塵となって舞い上がり、一緒にウイルスが体内に入る場合もあります。特にトイレや部屋などで嘔吐した場合、その吐物を処理しようとして感染する場合がありますし、嘔吐物や便失敗の掃除が不十分で乾燥し、飛沫感染を起こす場合もあります。また、感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入る場合もあります。トイレのドアノブや水道の蛇口、また部屋のドアノブを介して他の人の手にウイルスが付着し感染が広がったこともあります。

ノロウイルスの場合、病状はそれほど重篤にはなりません。感染力が強く集団発生する危険が大きく十分注意が必要です。当院では下痢嘔吐の症状があった場合、ノロウイルスの感染の拡大予防の対応しております。しかし、病状的には細菌性の食中毒が最も重篤になりやすく、便の細菌培養を行うようにしております。

いずれにしても感染予防の最重要点は手洗いです。日々の手洗い習慣を十分に行ってください。12月から1月にかけて嘔吐下痢症になられた場合、しっかりと手洗いをされると同時に、患者さんのお見舞いや介護施設への訪問を避けていただくことも感染予防には大切ですのでご協力お願いいたします。



生活習慣病対策②

～特定健康診査・特定保健指導とは～

保健師 溝下 好子

生活習慣のリスクを上げないためには、内臓脂肪を蓄積しない生活習慣が必要です。今回は、その対策方法について触れたいと思います。

大切なのは消費エネルギーを増やして摂取エネルギーを減らすことです。まずはご自身の生活習慣を振り返ってみられ、エネルギーバランスを日常生活の中でどう当てはめていけばよいか以下の内容を参考にしてください。

《食生活編》

管理栄養士 伊藤 教子

「もうすこし腹がひっこめばメタボでなくなるの?」「どれ位痩せば良いの?」なんとかしなければと思っても曖昧で、具体的に何をしたらいいのかしらと思っておられる方が多いと思います。蓄積した内臓脂肪は脂質異常、高血圧、高血糖を起こし、こうしている間にも血管を傷害し動脈硬化を進めています。

食事指導では、自分の検査値から問題点を確認し、BMIの正常域18.5～25未満という標準値に体重を近づけ、腹囲が男性〔85cm〕女性〔90cm〕の正常域にもどせるように、具体的な目標を設定し、内臓脂肪減少プログラムに取り組んでいただきます。

肥満ということは、食事から摂取するエネルギーに対して、基礎代謝や生活活動、運動などで消費するエネルギーが少ないこととなります。この余ったエネルギーが脂肪になって蓄積されるわけですから、余分なエネルギーを作らないように、蓄積された脂肪を少しずつ消費できるようにします。体重1kgを減らすためには7,200kcalのエネルギーを消費しなければなりません。1ヶ月で1kg減らすと考えても1日240kcal減らさなければいけません。例えば、コーヒーに砂糖とミルクを入れていた方は、砂糖とミルクで34kcalこれを3回で102kcalです。付け合せの野菜のマヨネーズ1さじをやめれば50kcal減になります。また食卓のかけじょうゆを無くすことでかなり減塩ができます。

- ①自分の適切な食事量を具体的に知ること。その上で現在の食事の問題点を知る。
- ②過剰に摂取しやすい物の上手な食べ方を身につけられるようにする。

毎日きちんと食べるのは大変です。自分でまずいなと感じておられること、実行できそうなことから始めましょう。



《運動生活編》

健康運動指導士 落谷 公美

厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針2006」では、メタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病発症予防に効果のある身体活動として、「週23エクササイズ※1の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を行うこと」を目標としています。

3メッツ※2以上の強度のある運動や生活活動すなわち「活発な身体活動」を行うと、消費エネルギーが増え身体機能が活性化することにより内臓脂肪が減少します。その結果、血糖、血圧、脂質の値が改善され、メタボリックシンドロームの予防につながります。内臓脂肪を減らすにはウォーキングが適しています。週23エクササイズの身体活動を歩行に換算すると、週7日行うとして1日あたり約8,000～10,000歩となります。運動はややきついと感じる強さがベストです。ややきつい目安は、ちょっと息が弾むが、多少の会話ができるくらいで、5分程度で汗ばんでくるくらいです。

運動は自分のペースで行い、徐々に運動時間を延ばすなど、無理のないよう行っていきましょう。

※1エクササイズとは、身体活動の量を表す単位で、活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)で計算されます。

※2メッツとは、身体活動の強度を表す単位です。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の歩行が3メッツに相当します。

<例>

3メッツの身体活動を1時間行った場合
3メッツ × 1時間 = 3エクササイズ

6メッツの身体活動を30分間行った場合
6メッツ × 0.5時間 = 3エクササイズ



注:くれぐれもガラスを叩かないでください。お魚がビックリして死んでしまいます。

宮島水族館からお魚がやってきた!

2008年12月14日に宮島水族館の魚の里親となりました。2011年の夏に宮島水族館がリニューアルオープンするまで大切に預かっています。

外来に設置してある海水水槽で見ることができます。現在は、恥ずかしいらしく岩陰に隠れていますので、探してみてください。

アカネハナゴイ



中部～西部太平洋、インド洋に分布し、日本では沖縄付近で見られる暖かい海で暮らしている魚です。体長6cm

本館レクリエーションの紹介

介護福祉士 窪川 泉

本館3階ホールにて、2ヶ月に1度の割合で色々なレクリエーションを行っています。

2階から4階の各階2名ずつレクリエーション委員として選出し、計6名で企画・実行しています。しかし、力不足な面もあり、反省する事も多々ありますが、それでも患者様に少しでも喜んで貰えたらという気持ちで頑張っています。

4月から今日までリハビリメイクに始まり、七夕祭り、敬老会、ミニ運動会など季節に合わせ、催し物を行ってきました。

患者様は以前と比べると、手足が自由に動かせる人がだんだんと少なくなってきています。その中で患者様の反応がなかったらどうしよう?楽しんでもらえるのだろうか?と頭の中はその事でいっぱいでした。でも、いざ始めてみるとその悩みはあっという間にどこかに消えてしまいました。ミニ運動会のプログラムである玉入れ、風船バレー、音楽に合わせての体操、どれも笑顔で楽しんでおられる様子を見て、とても嬉しく思いました。思っていた以上に盛り上がり、時間もオーバーしてしまいましたが、楽しい時間を患者様と過ごす事ができて満足しています。

12月にはクリスマス会があります。少しでも患者様に楽しいひと時を過ごしていただけるように努力し、これからも皆で力を合わせて頑張っていきたいと思えます。



<クリスマス会の模様>

看護部紹介V(南館4階)

看護師長 上野 京子

私達の病棟の詰所(ナースステーション)が、平成20年10月下旬に南館4階から5階に引越しを致しました。1つ階が上がるだけですが、新幹線やJR、横川の街が以前より良く見えるようになり、明るくなったと思います。患者さまやご家族の皆さまからも「見晴らしがいいですね」とおっしゃっていただけます。スタッフは、看護師16名と看護補助8名で看護・介護をさせて頂いています。

当病棟は、内科・皮膚科の混合病棟で、開業当時(明治10年)から行われてきた熱傷の治療・看護を主に担当しています。病棟看護方



針に掲げている、“安心して治療できる環境と質に高い看護サービスの提供”“気づき・気配りの看護”を全スタッフで目指しています。入院患者さまも乳幼児から高齢者までさまざまであり、発

達段階に応じた看護の提供をしています。また、日曜・祝日や夜間の熱傷外来も担当しており、外来患者さまの処置も病棟で行なっています。病棟業務と兼務なため外来患者さまには、お待たせしたりすることもありますがご了承下さい。

外来担当医表

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中島	住田	踊場	住田 踊場
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	原(武) 身原
午後	1 診 内科	踊場	中島	木戸	踊場	中島	中島 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (リウマチ・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	戸田	戸田	長崎 (熱傷)

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

～診療時間～

午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3 《住田》
第2,4,5 《踊場》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5 《中島》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《原(武)》
第2,4 《身原》

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ:長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

インフルエンザ予防接種について

下記のように、インフルエンザ予防接種を実施しております。また、お子様の予防接種は小児科の方でお願い致します。

詳しくは、外来受付までお問合せください。

日時:10月15日(水)～1月31日(土)
午前10時～午後4時の診察時間内

料金:3,675円
1,000円(広島市 65歳以上)

お問合せ:長崎病院 外来受付
TEL082-237-3271(代)

ほほえみの郷 屋上庭園



11月に植えた白菜が大きく育ちました。そろそろ収穫できそうです。12月には玉ねぎ、じゃがいも等を育てています。これからも楽しみです。

長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」

＊健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
☎082-238-1756

＊予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-239-1600

＊治療 《救急医療指定病院》

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
☎082-237-3271(代)

＊社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎082-237-3271(代)

＊療養

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288 (担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181 (担当:井手岡・水川・久保田・西岡)
- 訪問ヘルパーステーション
☎082-230-8181 (担当:原)
- デイサービスセンター ながさき
☎082-230-8181 (担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-296-1361 (担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき
☎082-532-6636 (担当:荻原・才崎)
- デイサービスセンター ほほえみながさき
☎082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)

