

目次

◆かぜ症候群について……………1
◆おくすりの豆知識……………2
◆部署紹介……………3
◆外来担当医表, お知らせ……………4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
広島市西区横川新町3-11
TEL (082)208-5801(代)
FAX (082)208-5821
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

かぜ症候群について

医師 大森 慶太郎

～かぜ症候群とは～

ウイルスなどに感染することで鼻、のど、気管支などに炎症が起きた状態を総称しています。くしゃみ、鼻水、鼻閉、咽頭痛、咳、痰、微熱、頭痛、倦怠感などの症状を伴います。

～原因微生物～

約80～90%はウイルス感染とされ、ライノウイルス、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、RSウイルスなどが挙げられます。

インフルエンザウイルスは、全身症状が強く、感染力が強いなどの特徴があり、他のウイルスとは区別されることが多いです。ウイルス以外には、細菌、マイコプラズマ、肺炎クラミドフィラ、百日咳なども原因微生物となります。

～治療～

対症療法(症状を和らげる治療)が中心になります。かぜ症候群ではウイルス感染が大半を占めますが、インフルエンザウイルス以外のウイルスに対して有効な薬はありません。

また抗生物質も細菌感染症には有効な薬剤ですが、ウイルス感染には効果がありません。しかし特別な治療をしなくても、自身の持つ免疫細胞が活性化し、ウイルスを排除する方に働くため、数日から1週間程度で自然治癒に至ります。

そのため、かぜの場合は、安静、睡眠、保温、加湿、水分補給に努め、抵抗力(免疫力)を高めることが大切です。必ずしも病院を受診する必要はありません。患者さんの中には、かぜが早く治ると期待され病院を受診される方がいますが、残念ながら治す薬はなく、咳や鼻水、熱などの症状を和らげる薬を処方することになります。

一方、かぜ症候群の一部に抗菌薬を使用した方がよい場合があります。頻度は高くありませんが、溶連菌などの細菌、マイコプラズマ、肺炎クラミドフィラ、百日咳では抗菌薬を使うことで治癒が早まります。また、ウイルス感染に続いて二次性に細菌感染症を併発することがあり、この場合も抗菌薬が必要となります。

特に高齢者や免疫力が低下した方では、肺炎などの細菌感染を併発することがあり抗菌薬が必要となる場合が多くなります。

～風邪は万病の元～

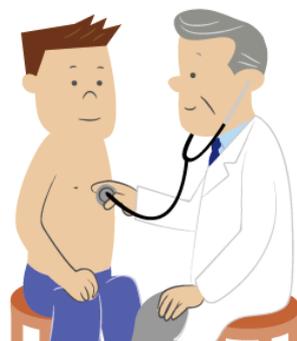
風邪は多くの患者さんが経験される病気であり、「風邪を引いた」と言って来院されるケースも多いです。ただしその中に、合併症を起こしていたり、元々の基礎疾患が増悪していたり、風邪と思っていたが実は他の病気であるケースがあり、我々はその点にも注意して診察をしています。

例えば、耳痛や耳閉感があれば中耳炎の合併を疑い、頬の痛みや膿性鼻水があれば副鼻腔炎の合併を疑い、咳や痰が強く呼吸困難・食欲不振などがあれば肺炎の合併を疑う必要があります。まさに「風邪は万病の元」で、風邪をきっかけに他疾患を合併することがあり注意が必要です。

また、高齢者や基礎疾患のある方(特に呼吸器、心疾患)や、免疫力低下がある方(ステロイド内服中、糖尿病、肝硬変、透析)は、かぜにより基礎疾患が増悪することがあり、肺炎などの細菌感染症を併発する頻度も高いとされています。具体的には、喘息やCOPD、肺気腫が有る方は、風邪をきっかけにこれらが増悪し、呼吸困難や喘鳴、低酸素血症が出現することがあり速やかな病院受診が必要です。

～最後に～

多くのかぜ症候群では、対症療法のみで自然治癒が期待できます。しかし、基礎疾患がある方や、いつもと異なる症状が有る場合、治りが悪い(4日以上など)、悪化するような場合は、早目に病院を受診するようにしてください。



おくすりの豆知識

薬剤師 寺岡 豊



私たちの健康の維持や、病気を治す薬は、効き目(効能・効果)だけではなく、副作用という「リスク」を併せ持っています。そこで薬を安心して使用するためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。ここでは、知っておきたい薬の基本をご紹介します。

①薬のリスク(副作用とは)

副作用とは本来の目的と別の作用のことで、例えば、眠気やのどの渇きといった軽いものから、肝機能障害やアレルギー反応の一種であるアナフィラキシー(皮膚のかゆみ、蕁麻疹などが始まり、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になることもある)などの重い症状まで様々です。

薬を使用したからといって必ず起こるわけではありませんが、次のような人は特に注意が必要です。

- ◎アレルギーのある人
- ◎過去にひどい副作用を経験したことがある人
- ◎肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ◎他にも薬を服用している人
- ◎妊娠中、あるいは授乳中の女性
- ◎高齢者
- ◎仕事などで特別な環境にある人(例:高所作業、ドライバーなど)

薬を使用中に何か異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。

②薬の正しい使用方法

1)用法・用量、タイミングを正しく守る

薬は、それぞれ定められた時間に飲まないとう効果がなかったり副作用を生じたりします。必ず定められたタイミングで服用しましょう。

「食前」:食事の1時間～30分前

「食後」:食事の30分以内

「食間」:食事の2時間後が目安
(食事と食事の間)

※食事時の服用ではない。

ただし「30分」など、正確に30分でないといけない訳ではありません。時間が多少ずれても、飲み忘れないことの方が大切です。

2)薬の形状(錠剤・カプセルなど)に注意

治療効果の向上や副作用防止のため、錠剤や

粉薬、カプセル、シロップといった様々な形状に工夫されています。形状によっては使い方に注意しましょう。

「錠剤」「カプセル」

これらの中には、薬に含まれる有効成分が少しずつ溶けだす、あるいは胃ではなく小腸で溶けて効くように工夫された薬もあります。そのため、むやみに噛んだりつぶしたり、またはカプセルをはずしたりしてはいけません。どうしても飲みにくい場合は、医師や薬剤師に相談をしましょう。

3)薬を飲む時の水の量は?

コップ1杯程度の水で飲むのが目安です。

少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症や潰瘍を起こすことがあります。

尚、医師から水分摂取の制限を指示されている方は、その指示に従った飲み方をしてください。

③薬の正しい保管方法

- 1)子どもの手の届かないところ
- 2)湿気、日光、高温をさける
- 3)薬以外のものと区別
- 4)他の容器に入れ替えない
- 5)古い薬は廃棄

④お薬手帳を活用

「お薬手帳」とは、自分が使っている薬の記録をつけておくための手帳です。これにより、普段使用している薬や、薬によるアレルギー経験を正確に知り、医師や薬剤師に伝えることができます。病院や薬局に行くときには必ず持っていきましょう。また緊急時に備えて携帯しておくといでしょう。



緊急時や災害時でも、自分の薬がわかると安心です。
「お薬手帳」を大切にしてください。薬の名称や成分、アレルギーの有無などの記録を2つにまとめて、お持ちください。薬の名称や成分、アレルギーの有無などの記録を2つにまとめて、お持ちください。薬の名称や成分、アレルギーの有無などの記録を2つにまとめて、お持ちください。

緊急時や災害時でも、自分の薬がわかると安心です。
「お薬手帳」を大切にしてください。薬の名称や成分、アレルギーの有無などの記録を2つにまとめて、お持ちください。薬の名称や成分、アレルギーの有無などの記録を2つにまとめて、お持ちください。

部署紹介〔デイサービスセンター ほぼえみながさき〕

生活相談員 武智 智恵

デイサービスセンターは、要支援・要介護認定を受けられ在宅生活を送っておられる方の介護保険サービスのひとつです。

サービス内容は、①送迎②健康チェック(体温・血圧・脈拍測定等)③食事④入浴⑤排泄や着替え等のお手伝い⑥機能訓練(日常動作訓練)⑦レクリエーション⑧日常生活における相談及び援助となります。

当センターをご利用になった場合は到着後、健康チェックの後お茶を飲みながらゆっくりとして頂き入浴、マッサージ、午後のプログラム選択、脳トレーニング、レクリエーション、作品作り等でお昼まで過ごして頂きます。午後からは主に、午前中に選択して頂いたプログラム(

園芸・体操・遊びりテーション・麻雀・調理活動・手芸・ペン習字等)に参加して頂き楽しみながら交流を深めて頂きます。調理活動では毎日の15時のおやつを手作りし、時には自家栽培の野菜を使ったおやつを皆さんと作り食べて頂いています。

私たち職員は、皆様に「ここに来ると楽しくてあっという間に時間が経つよ。また来るよ。」と言う笑顔に支えられ日々プログラムを考えています。

なお、当センターではサービスの内容、雰囲気をご理解頂くため体験利用も実施しております。ご利用、ご見学等お気軽にお問い合わせください。

部署紹介〔グループホーム あいあいホームながさき〕

施設長 荻原 恵介

高齢者福祉に関する問題は世間での注目も高まり、テレビや新聞等のマスメディアにもとり上げられることで「グループホーム」など介護施設の名称も、多くの人が「聞いたことがある」というように一般的になってきているように思います。

では実際にこれらの施設がどのような場所なのかというと、グループホーム(認知症対応型共同生活介護)とは認知症を呈した方の入居施設で、家にいた頃と同様に暮らしていけるよう、様々なサポートを受けながら共同生活を営む場所です。

利用要件は、

- ・医師により認知症と判断された方。
- ・要支援2または要介護1～5の方。

となり、その他の要件は施設ごとに異なります。入居者数は1ユニット5～9名で、「あいあいホームながさき」では2ユニット18名の方が生活されています。

当グループホームでの生活は一日を通じてスケジュールやプログラムが決まっているわけではなく、できる限りその人がその人らしい暮らしができるように「個別支援」を心掛けています。ある方の場合、週に3回外出されます。本人様にとってそれは、昔と同じで「お勤め」という意味を持っていらっしゃると思います。「行ってきま

す。」「いってらっしゃい。」「ただいま。」「お帰りなさい。」日常的にこのような会話がなされています。

またある方は、朝起きて珈琲を飲んで、朝食の準備をして食事が終われば、後片付けと溜まった洗濯物をします。その後も休憩を挟みながら買い物や掃除・食事の準備など主婦さながらに忙しい一日を送られます。

このように、その人のそれまでの生活に沿った形でサポートができればと考えています。

当然、施設という枠組みの中では自宅にいたときのように全てに自由が利くわけではありません。慣れ親しんだ家族もいません。

皆様にとってやはり思い出のつまった慣れ親しみ生活を送ってきた「家」が一番だと思います。

しかし、家とは違って自分では難しくなった・出来なくなったところは職員や他の入居者の方がお手伝いさせていただきます。自分や家族だけでは行くことのできなかつた場所や催しなども経験できます。ご家族は近くにいませんが、職員が常に隣にいます。

私達のグループホームでは、その方にとって心安らぐ「二番目の家」となれるよう努めてまいりたいと思っています。

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	原 (内分泌)	住田	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内科	松本 原	木戸	向田	大森	横山	住田 横山
	3 診 皮膚科・熱傷	水野	身原	身原	身原	身原	身原 田中
午後	1 診 内科	大森	横山	木戸	向田	大森	向田 木戸
	2 診 内科	松島 (神経内科)			北村 (神経内科)	箱田 (リウマチ・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小畠	鍋島	大谷 (熱傷)	入福	稲束	長崎 森田

※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。(082-208-5801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。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》
第2,3,4,5 《原》
- ◎金曜 午後2診: 隔週 《箱田》
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
第2,4,5 《横山》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《向田》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》
第2,4 《田中》
- ◎土曜 午後3診: 第1,3,5 《長崎》
第2,4 《森田》

おしらせ

生活習慣病教室のご案内

下記の通り、生活習慣病教室を開催しております。是非ご参加ください。

「生活習慣を改善しましょう!!」

講師: 原 均先生

日時: 10月24日(金) 14:00～15:30

場所: 三篠公民館 研修室2

お問合せ: 長崎病院 栄養管理室

TEL082-208-5801(代)

肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しております。ワクチンの準備の関係がございますので、ご希望の方は、外来受付までお問い合わせください。

料金: 7,875円

お問合せ: 長崎病院 外来受付

TEL082-208-5801(代)

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。

毎週木曜日の午後、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 TEL082-208-5801(代)

*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

ヘルスケアセンター

(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎082-208-5791(代)

*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

☎082-208-5801(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)

☎082-208-5801(代)

*療養・在宅

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:佐古・中村・中本)

居宅介護支援センター

☎082-230-8181(担当:滋野)

訪問看護ステーション ながさき

☎082-230-8183(担当:久保田)

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)

デイサービスセンター ほほえみながさき

☎082-532-6630(担当:安永・武智・横地)

長崎病院のめざす「地域医療」(包括医療)

