医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2019.03 vol.103

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

風疹……1
家庭血圧測定のすすめ……2
訪問看護ステーションながさき……3
お知らせ……4

風疹

皮膚科医師　身原 京美

風疹は、〝三日ばしか〟ともいわれる風疹ウイルスによる感染症です。

感染経路は飛沫感染と接触感染

風疹ウイルスが飛沫感染（せきやくしゃみなどによって飛び散る飛沫に含まれる病原体が、口や鼻などの粘膜に直接触れて感染）や接触感染（ウイルスのついた手で口や鼻に触るなどして感染）により上気道から侵入して感染します。

風疹の症状

感染してから2～3週間の潜伏期ののち、全身のリンパ節の腫れが出現しますが、特に耳の後ろや首のリンパ節の腫れが気付かれやすく、腫れは数週間続きます。なかにはリンパ節が腫れない人もいます。リンパ節の腫れから数日後、軽い発熱とともに軽いかゆみをともなう小さい赤いブツブツが全身に拡がります。ブツブツはお互いにくっつくことなく、3～5日であとを残さずに消えていきます。

風疹の合併症

通常特別な治療を要しないことが多いのですが、脳炎や髄膜炎、血小板減少性紫斑病などの合併症を伴うこともあります。風疹は子供がかかるとあまり大きな合併症を引き起こすことなく治癒することが多い感染症ですが、大人がかかると熱や発疹も長引き、ひどい関節痛も伴いやすい傾向があります。また、妊娠5ヶ月以内の母親に感染すると、産まれてくる児に先天性風疹症候群といわれる障害をきたすことがあります。

妊娠時の風疹感染で胎児に合併症の危険

先天性風疹症候群はおなかの赤ちゃんに胎盤を通じて風疹ウイルスが感染し、合併症を起こします。合併症には心奇形、難聴、白内障の3大症状があり、特に難聴は重症のことが多く、そのほかにも網膜症、肝脾腫、血小板減少、発育遅滞、精神発達遅滞など様々な症状をひきおこすことがあります。生じているさまざまな症状に対して手術などの治療をしていくことになりますが、先天性風疹症候群自体には治療法はなく予防が重要であり、妊娠可能年齢の女性で風疹抗体がない場合には、積極的にワクチンで免疫を獲得しておくことが重要とされています。

妊娠中の母親が感染した場合発熱や耳の後ろのリンパ節の腫れ、発疹などの症状が出ることがありますが、約25％は症状が現れず、風疹に感染したことに気付かない場合もあります。

先天性風疹症候群の予防法は、「妊娠中に風疹に感染しないこと」です。

風疹の感染予防にはワクチン接種が有効

我が国では2018年は11月現在で風疹の感染者が2000人を超えており、2018年10月にはアメリカ疾病対策センターが、風疹にかかったこともなく風疹ワクチンもうっていない妊婦は日本に渡航しないよう勧告を出しました。

現在我が国における風疹感染者の多くは30～50代の男性で、首都圏を中心に報告されています。この世代は、自然感染の機会が少なかった、定期接種の対象になっていなかった、受けそびれていたなどの理由で風疹への免疫がない、またはあっても低い可能性が高い年代の人達で、具体的には昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性がこれに該当します。

現在の制度では、風疹ワクチンは1歳のときと小学校入学前の1年間の計2回接種することになっています。これは1回の接種では予防率が95％にとどまり、2回の接種で風疹を99％予防できるためです。また、1回の接種の場合は年数が経つにしたがって徐々に抗体が減るともいわれています。抗体をより長く持続させるためにも、また1回の接種では抗体をもてない人のためにも、風疹ワクチンは2回接種することが重要なのです。

風疹ワクチンは弱毒化させたウイルスを含む生ワクチンです。ワクチンを接種すること自体が先天性風疹症候群を発症するリスクとなり得るため、妊娠中は風疹ワクチンが受けられません。また、ワクチン接種後は2ヶ月間妊娠を避ける必要があります。

広島市に住民登録をしている人で以下に当てはまる人は無料で風疹抗体価を測ることができます。（2018年11月現在）

1. 妊娠を希望する女性
2. 妊娠を希望する女性と同居している人
3. 妊婦と同居している人

ただし、過去に風疹抗体価を測定したことがある人、風疹ワクチンを接種したことがある人などはこれに当てはまりません。

また、医療機関によっては予約が必要であったり、検査自体を行っていないところもあります。

当院では、風疹の抗体価測定検査は可能ですが、風疹ワクチン接種は現在実施していません。

厚生労働省は2019年より39～56歳の男性を対象に風疹ワクチンを原則無料にする方針を発表しています。

特集 家庭血圧測定のすすめ

保健師　中村 由美

家庭血圧の重要性

家庭で測った血圧のことを「家庭血圧」といいます。時間を決めて毎日同じ条件で、また安定した状態で測定できるので、より正確で詳細な血圧情報を把握することができます。

測定値を記録しておくことで、患者さん自身の健康管理の目安となるほか、病院では把握しにくい白衣高血圧※1や仮面高血圧※2を判断するための参考資料にもなります。

また、高血圧の服薬治療中には、薬の持続時間や効果を評価する資料となり、医師の治療方針の助けにもなります。

※1 白衣高血圧…日常生活では正常血圧だが、診察室で緊張して高血圧になる現象。
※2 仮面高血圧…診察室では正常血圧だが、職場や家庭では緊張して高血圧になる現象。

家庭血圧の測定の仕方

●測定する位置

近年では手首や指で測る血圧計もありますが、腕の高さによって血圧測定値が変動してしまうため、心臓の高さに近い上腕部で測定する血圧計が最も良いとされています。

●測定時の条件

①朝:起床後1時間以内、排尿後、朝食前座って1～2分間安静にし、深呼吸を行った後に測定。

②晩:就寝前、座って1～2分間安静にし、深呼吸を行った後に測定。

※運動後や飲食後は血圧が上昇し、飲酒後や入浴後には一時的に血圧が低下するとされていますので避けましょう。医師の指示によっては夕食前の測定や、複数回測って平均値を記録する場合もあります。

●測定回数

血圧は常に変動しているため、測定回数を増やし、どの程度変動しているか知ることが大切です。原則1機会2回で朝晩の各1回以上測定し、その平均値をとります。

●測定期間・記録

できるだけ長期にわたって測定し、すべての測定値を記録しましょう。

●評価

朝測定値5回以上の平均値、晩測定値5回以上の平均値で評価します。家庭血圧が135/85mmHg以上続く場合は高血圧です。一方、診察室血圧は140/90mmHg以上が高血圧とされています。家庭では診察室でかかる緊張などのストレスが少ないため、判定基準が低めに設定されています。

高血圧に対する生活修正項目

●減塩

日本人の1日あたりの塩分摂取の目標値は、男性8g、女性7gですが、高血圧患者さんは1日6g未満が推奨されています。塩分量は、梅干し1個で2.0g、醤油大さじ1杯で3.0g、かけうどん1人前で4.5gとされています。

●減量

BMI（体重（kg）÷身長（m）^{2}）が25未満になるようにカロリーを制限しましょう。

●運動

心臓病のない方が対象で、有酸素運動を中心に毎日30分以上行うことが目標です。

●節酒

過度のアルコール摂取は血圧を上げます。日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、赤ワインなら300ml、ウイスキーなら60ml以下が目安です。（女性はその半量が目安です）

●禁煙

喫煙により血管が収縮して血圧を上げたり、血液の流れを悪くすることで動脈硬化の原因にも繋がります。（受動喫煙でも同様）

●カリウムイオンの積極的摂取

野菜や果物に多く含まれるカリウムイオンは、尿中へのナトリウムの排出を増加させるので、積極的に摂りましょう。ただし、腎臓の悪い方は高カリウム血症を来すリスクがあるため、積極的な摂取は勧められません。

最後に

75歳以上の方の80%は高血圧で、女性の方が男性よりもその数は多いとされています。高血圧が続くと血管が硬く狭くなり、脳、心臓、腎臓などの病気を引き起こしやすくなります。脳や心臓の病気は朝に起こることが多く、明け方の血圧を知ることができる家庭血圧はとても重要です。正常な血圧を維持し、病気を予防しましょう!

ご案内

訪問看護ステーションながさき

訪問看護ステーションながさき 所長　久保田 真理子

訪問看護って何?

病気や障がいを持って、在宅で療養されている方のご自宅に訪問して、看護やリハビリをします。

赤ちゃんから高齢者まで、訪問看護が必要と医師が認めたすべての方が対象です。

どんな人が訪問するの?

看護師や理学療法士が訪問します。

何をしてくれるの?

・医師の指示による医療処置と医療機器の管理
点滴、留置中のチューブの管理、酸素療法など

・病状の観察、悪化予防
病気や障がいの状態、血圧、体温、脈拍チェック、療養上の生活指導

・療養生活上の看護
身体の清拭、洗髪、入浴介助、排泄介助、薬の管理指導など

・床ずれの予防、処置
床ずれ防止の工夫、指導、手当て、スキントラブルの回避とケア

・リハビリテーション
寝たきり予防、転倒予防、拘縮予防、動作能力の維持や向上

・ご家族への介護指導
介護方法の指導、介護相談

・看取りへのケア
癌や老衰の方などの看取りのケア、ご家族への支え

・退院時の支援
入院中から病棟に訪問し、関係機関と連携して、家での療養に向けた準備をお手伝いします

時間はどのくらい?

内容によって異なりますが、約30分～1時間、1時間半程度です。

訪問看護を行っている方の例

・加齢や脳卒中などで身体が不自由になった方、筋力が低下した方、よく転ぶ方。
・病気が深刻で入退院を繰り返す。健康管理に不安がある方。
・難病や医療機器を装着、胃瘻(いろう)や人工肛門、身体に管が入っている方など、医学的管理が必要な方。
・認知症や精神疾患のある方。
・癌末期や老衰の終末期の方など、貴重な時間をご自宅で安らかに安心して過ごしたい方。
・床ずれや熱傷、皮膚がよくただれる、傷がある方など処置が必要な方。
・乳幼児、小児など、病気や障がいのあるお子様。

☆土曜日午後、日曜日、祝日は休業日ですが、緊急時は夜間、休日に限らず電話対応し、必要に応じて訪問いたします。

スタッフ紹介

・看護師9名、理学療法士3名、事務員1名の、計13名のスタッフが所属しています。

看護理念「思いやりの看護」

訪問看護(リハビリ)の風景

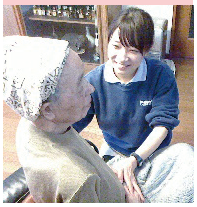
歩行練習

足をしっかりあげて歩きましょう。

食事介助

お口から食べる楽しみがあります。

呼吸練習



しっかり息を吐けていますね。

お問い合わせ
訪問看護ステーションながさき　広島市西区横川新町3番11号
TEL:082-503-3236　FAX:082-231-1005

平成30年9月23日、長崎病院ヘルスケアセンターの5階に事務所が移転しました。

お知らせ

生活習慣病予防教室
『管理栄養士による減塩教室』

日　時：3月22日（金）　14:00～15:30

場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077

演　題：あなたの味付けは薄味ですか?

自宅の味噌汁の塩分を塩分計を使って測ってみましょう

講師：長崎病院 管理栄養士

三篠公民館に申込みが必要です

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。

（大腸ファイバー検査は診察後予約の必要な検査です）

お問い合わせ
長崎病院 外来受付　☎082-208-5801(代)

禁煙治療を始めませんか? ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水		木	金	土		
午前	内科【第1診察室】	住田		長崎	原		住田	長崎	原		
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	赤木	住田（第1・3・5週）	中村（第2・4週）	中村	塩谷	住田（第1・3週）	塩谷（第2・4・5週）	
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	村上（第1・3週）	江川（第2・4週）	身原	身原		身原	身原	身原（第1・3・5週）	松原（第2・4週）	
午後	内科【第1診察室】	熊谷		塩谷	赤木		熊谷	中村	赤木（第1・3週）	熊谷（第2・4週）	中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	儀賀〈神経内科〉					金谷〈神経内科〉	箱田*〈リウマチ・痛風〉			
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花		入福	大谷 熱傷のみ		高萩	末岡	長崎 熱傷のみ		

○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。
○〈　〉は専門外来です。　*診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○4月以降また都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで

2019年3月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- 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）

長崎病院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）

- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）
平成30年9月23日に移転しました。

みささ文化ビル
- 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
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181（担当:滋野）

ほほえみの郷
- 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・梶谷）

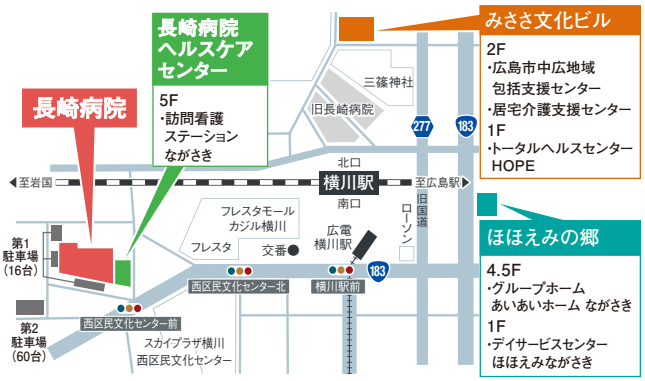
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索