

かしま

ほっと HOT ほっと hot 通信

5月号 Vol.292

平成29年(2017年)5月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>



かしま病院

検索

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。

巻頭特集

1 『日本脳炎』

蚊が媒介するとても身近で危険な感染症です!

2 新任医師のご紹介

かしま女子的ちょっと井戸端会議

3 乳がん一口メモ 92

『かしま乳腺疾患チームの紹介』

かしま乳腺疾患チーム

4 コラム ひんがら目(119)

『躰が大切か 躰け方が大切か』

呼吸器科 部長 山根 喜男

5 ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



社団医療法人養生会の入職式が、4月1日(土)に執り行われ、
21名の新人が養生会の仲間に加わりました。

巻頭特集

日本脳炎

蚊が媒介するとても身近で危険な感染症です!



日本脳炎ウイルスを持った蚊に刺されても、全ての人が発症するわけではありません。ウイルスを持った蚊に刺された感染者100人中、1000人に対して、発症するのは1人です。しかし、一旦発症すると、



日本脳炎とは、蚊が媒介する感染症です。2016年7月号で紹介したように、蚊は、日本脳炎の他にもウエストナイル熱、ジカ熱、チクングニア熱、デング熱、黄熱、マラリアなど、沢山の感染症を媒介します。日本脳炎は、「日本」と名前が付いていますが、日本固有の風土病ではありません。1935年に日本で初めて人の脳からウイルスが分離されたことから、その名が付けられました。全世界で毎年3〜5万人が発症し、1〜2万人が死亡しています。

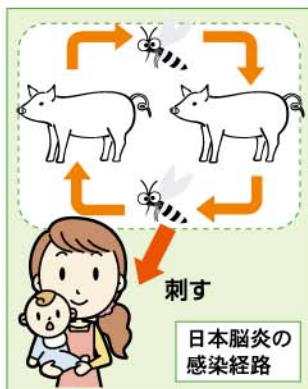
日本脳炎とは

わき市も、桜の開花と共に一気に暖かくなりまし
た。冬の間は身を潜めていた虫たちも、春の陽気
に誘われるように辺りを飛び交い始め、厄介者の蚊も
活動を開始する季節がやって来ました。

日本脳炎ウイルスを持った蚊に刺されても、全ての人が発症するわけでは
ありません。ウイルスを持った蚊に刺され
た感染者100人中、1000人に対して、
発症するのは1人です。しかし、一旦発
症すると、

厚生労働省では、日本脳炎の感染の危険性を把握するために、豚の抗体保有状況の全国調査をしています。これによると、北海道から沖縄まで、殆ど全国に宿主となった豚がいます。日本のどこにいても、感染する危険があることが分かります。

感染の危険が高い地域

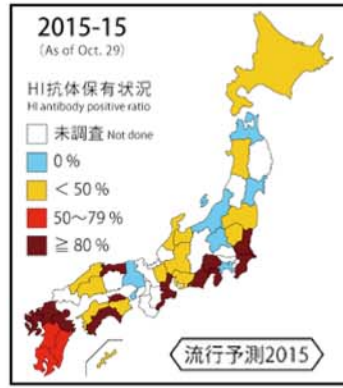


日本脳炎ウイルスの宿主は、主に豚ですが、近縁の猪も宿主になります。宿主の豚を刺した蚊が人を刺し、刺された人が感染します。日本では、主にコガタアカイエカが媒介しています。日本脳炎は、人から人への直接感染も、人が宿主になることもありません。

日本脳炎の感染経路

死亡率は20〜40%と高く、生存者の45〜70%に重い後遺症が残る怖い感染症です。

蚊に刺されて、日本脳炎に感染している学童が多いことが分かりました。これらの学童は、運良く発症しなかっただけなのです。いわき市に隣接する茨城県は、80%以上の豚が日本脳炎ウイルスの宿主になっています。いわき市は、地理的条件から感染リスクが高いと言えます。



日本脳炎の症状

ウイルスに感染してから発症するまでの潜伏期間は、概ね6〜16日です。発症すると、38℃以上の高熱が数日続き、頭痛、むかつき、吐き気、嘔吐、眩暈などが起こります。小児では、腹痛や下痢を伴うことも多いようです。これらの症状が出た後、急激に項部硬直、光線過敏、種々の意識障害、筋強直、不随意運動、振戦、麻痺などの神経系症状が現れます。感覚障害は稀で、麻痺は上肢で起こることが多いようです。

日本脳炎の治療

日本脳炎に特效薬はありません。一旦発症してしまつと、有効な治療法はなく、症状を緩和する対症療法が中心になります。日本脳炎は、ウイルスが脳内に達して、脳細胞を破壊してしまつてか

ら症状が現れます。一度破壊されてしまった脳細胞は、修復できません。治療で一時的に症状を改善することはあつても、死亡率や後遺症の発症率、その重症度が改善することはありません。医学の進歩により、死亡率はいくらか下がっていますが、完治した患者は発症者の3分の1程と殆ど変化していません。

日本脳炎の予防法

日本脳炎の予防法は、蚊に刺されないこと、ワクチンの予防接種をすることの2点です。

蚊に刺されないための虫除け対策

家の中では、蚊帳や蚊取り線香などの虫除け対策が有効です。外出の際は、できるだけ肌を露出しない服装を選び、デイト入りの虫除けスプレーを使うと効果的です。特に蚊が多い地域に出かける際は、しっかりと虫除け対策が望まれます。中国や韓国では夏から秋に、インド北部やネパールなどでは6月か

ら9月頃の雨期に、蚊が多く発生します。他の熱帯地域では、年間を通して蚊が発生しています。海外渡航の際は、虫除け対策を十分に用意して下さい。

日本脳炎ワクチンの追加接種

ワクチンの有効期間は、何もなければ3〜4年といわれています。この期間を経過した後には日本脳炎の流行地域に行かれる方は、追加でワクチン接種することが勧められます。流行地域に長期渡航される方は、3〜4年に1回ずつ追加接種することが勧められます。

日本脳炎に限らず、ワクチン接種には副反応のリスクがあります。発疹、蕁麻疹、発熱、倦怠感などの軽い症状が多いですが、ADEM(急性散在性脳脊髄炎)と言われる重い副反応が、どのワクチンでも数百万接種に1回程度発生しています。ワクチン接種は、効果と副反応について、十分な理解と納得の上で行って下さい。

参考文献

・NIID 国立感染症研究所ホームページ
・厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ

新任医師のご紹介



森蘭 健太郎
もりその けんたろう

はじめまして。4月からかしま病院総合診療科に赴任しました森蘭健太郎と申します。私は、千葉県柏市の出身で長崎大学を卒業後、神奈川で初期研修を修了、現在は福島医大 地域・家庭医療学講座に所属しております。好きなことは旅で、医学部時代からいわゆるバックパッカーとして世界を巡ってきました。どれも医療とは無関係の旅でしたが、図らずもそれらの旅を通して海外では市民レベルで家庭医療が認識されていることを実感してきました。

日本ではまだ広く受け入れられているとは言えないプライマリ・ケアを専門とする家庭医療ですが、かしま病院のように類い稀なる深い理解があり歴史のある病院で働けることを大変光榮に思います。いわきの皆様に貢献できますように精一杯努めさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

Kashima Girls' Talk

かしま女子的

ちよっと

井戸端会議

診療支援部 栄養課
野村 理絵

No.27

新年度が始まり1ヶ月が過ぎましたが、皆さんいかがお過ごしですか？4月から新しい環境で生活を送っている方もおられると思いますが、そろそろ疲れが溜まってくるころではないでしょうか？

いつも楽しく読ませていただいているこのコーナー、「次、お願いできますか？」とバトンをもらってしまいました。

さて、今回「家族」がテーマということで、皆さんは家族で食べる料理と言えば、何を思い浮かべますか？カレーライス、手巻き寿司、すき焼き、焼肉、鍋料理、お好み焼きなど人それぞれかと思えます。

この仕事をしていると、さまざまな方の食生活を見聞きます。食生活は多種多様で、10人いれば10通りの食生活パターンがあります。「家族で一緒に食事するのは大切」と言われています。数年前までは、家族で食卓を囲む方もよく見聞きしましたが、最近は数えるくらいになっています。

「食べる」という行為には、
① 栄養補給や健康の為という生理的機能
② 美しいものを食べて満たされるという心理的機能
③ 食文化の創造と継承といった社会的もしくは教育的機能
があると言われています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食事を囲む機会を持つように心がけることが大切です。

毎日とはいかずとも週に1、2回や朝食だけは家族揃って食べるようにするといった、出来る範囲から始める心かけは大切です。今日も「夕食は何にしようかな？」と食べてくれる人の笑顔を想像しながらそそくさと職場を後にします。



Pink Ribbon 乳がん一回×モ 92 かしま乳腺疾患チームの紹介

か かしま乳腺疾患チームは多職種で構成されています。お互いの業務を知ることによって個々のスキルアップや円滑な情報共有を目指し、そしてなにより、同じ気持ちで患者さまに接することができればと活動しております。今回はそれぞれの部署をひと言紹介させていただきます。

■ 看護部

私たちは、患者さんとそのご家族が自分らしい生活をしつつ、心身ともにベスト・ベターな状況で治療を継続できるように心がけています。病棟・外来の連携を図り安心して医療を受けられるよう支援させていただきます。

■ 健診センター

私たちは、乳がんの早期発見のため乳房自己検診の啓蒙に力を入れています。自分の乳房に関心を持ち、自己検診を習慣づけていきましょう。(厚生労働省の指針に従い、視触診が省略される傾向となっています。)

■ 薬剤部

薬剤部では入院患者さんの内服薬の調剤、注射薬の調製、服薬指導を行っています。また、外来でお薬による治療を受ける患者さんの服薬相談、副作用に対するアドバイス、薬剤部所属の管理栄養士による食事相談も行います。薬剤師、管理栄養士に遠慮なくお声がけください。

■ リハビリテーション部

リハビリテーション部では、術後の生活動作指導と、リンパ浮腫に対する予防・手技・アドバイス等を行っています。リンパ浮腫は早期発見と予防が重要と言われています。当院では女性スタッフが対応しますので、気軽にご相談ください。

■ 放射線画像診断科

放射線画像診断科では、マンモグラフィ、CT、MRIなどの検査を行い、病気の早期発見や治療方針の決定に役立つ画像を提供しています。マンモグラフィは女性技師が担当しておりますので、検査内容や気になる症状などがありましたら、お気軽にご相談ください。

■ 臨床検査科(生理機能)

乳房超音波検査は、乳房に超音波を当て、組織を画像化し、乳房内部の腫瘍やう胞の有無、乳管の変化などを調べる検査です。痛みや人体への影響が少なく、妊娠中や授乳中の方でも検査が可能です。

■ 臨床検査科(病理)

乳がんの性質は患者さんによって異なります。病理検査室では組織や細胞の良悪性の診断だけでなく、再発しやすいかどうか、薬が効きやすいがんなのか、どんなタイプの薬が効きやすいのかなど、治療方針を決めるために重要な検査も行っています。

かしま乳腺疾患チーム一同

嫉が大切な 嫉け方が大切な

愛知県岡崎市の幼稚園で職員が園児の手足を粘着テープで縛ったり口をふさいだりしていたことが発覚しました。テレビや新聞によりまずと、愛知県は園に対し「不適切な行為」として指導し、園の理事長も「職員による虐待行為」であったとして、被害を受けた保護者に謝罪しました。

患生の孫娘も岡崎市の幼稚園に通っていますので他人事ではありません。新聞の取材に対し、園長は「子どもには本当に申しわけないことをした」と語ったそうです。

この事後処理を見ていて患生は悲しく、絶望的になりました。もともとこの原因は、縛られた男児が他の園児を叩いたり蹴ったりすることが常態化していたことだそうです。

幼稚園も学校と同じく教育機関です。日本の幼児教育は何を目指しているのだろうか、疑問を抱かざるを得ません。いや、そうではなく、謝罪させられた教育者はちゃんとした信念があったやっただのだと思います。正義漢ぶったマスコミが真っ当な教育者を袋叩きにし、所轄官庁もあるべき教育理念を鑑みることなくマスコミに迎合し、教育者を守るのではなく犯罪者として切り離しました。

マスコミは幼児教育に何を期待しているのでしょうか。もう少し真剣に考えてゆかないと教育は崩壊します。ここには二つの事件があります。第一は、男児が他の園児を叩いたり蹴ったりしたこと。第二は、他の園児を問題の男児の暴力から守るために職員が男児を縛った

ことです。

幼児教育で問題にすべきことは第一の件です。男児を諭すか、懲罰を与えるか、暴力を振るえないように抑圧するか、集団から離すか、対策はいろいろありますが、実効を伴うまで対応がエスカレートするのはやむを得ません。子どもは大人をよく見ています。どこまでのお仕置きがあるのか見えています。話せば解る、などというのは幻想です。大人だって話したって分かり合えないのですから。

患生の時代はお灸を据えられました。事情を知った保護者は、わが子にお灸を据え、暴力の被害にあった園児たちに謝罪に行くのが常識でした。その常識をマスコミが強調しないと、教育の方向性が迷走します。

第二の件は、教育者内部での教育方法における是非の問題です。理事長が職員により適切な対応法を指導するのが解決法です。第一の件が解決し暴力を振るった男児が改心し、他の子どもたちに謝罪し、もはや暴力を振るわなくなった時に初めて第二の件の対応が問題になります。

今回の事件の一連の流れの中で、ほかの園児を叩いたり蹴ったりした男児がその保護者に叱責されたとか、保護者がほかの園児やその保護者に謝ったなどという話が伝わって来ません。これでは片手落ちです。現代では、第二の事件がおこりますと、第一の事件の加害者が被害者に変化し、もはや第一の事件の加害者であったことなどは忘れ去られます。これでは、根本問題は解決しません。

マスコミには、報道の優先順位を分かっ

てもらいたいものです。
(呼吸器科 部長 山根喜男)



ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療育成への挑戦 ～

第87回

「喫煙で痩せる」は本当か?

診療部 石井 敦



皆さんは「タバコで痩せる、禁煙で太る」という話を聞いたことがありますか? 「太るのがイヤだ!」と言ってタバコをやめられない喫煙者も多いようです。実は「タバコをやめて太った」という人がいるのは事実です。「それじゃ困る!」という声が聞こえてきそうですが、禁煙そのものが太る原因というわけではないので、太らずに禁煙を成功させる方法があるのです。というわけで、今回は禁煙をきっかけに太る人がいる理由を解説し、太らずに禁煙を成功させるコツを伝授させていただきます。

先ず皆さんに理解していただきたいこと!それは…禁煙で太る人がいるのは、そもそも全部タバコの仕業だということです。今、タバコを吸っている皆さんの体には様々な障害が起きているのです。喫煙により常習的にニコチンを摂取すると、味覚障害、食欲低下、胃腸の血流障害をまねいて食欲が低下します。また、ニコチン依存症のため、吸わないとイライラするし口寂しくなるので、その場凌ぎのストレス解消のためにタバコを吸い続けてしまいます。タバコで蝕まれた体は、痩せるというよりは老いて衰弱して(やつれて)いると言った方がふさわしい表現かもしれません。つまり、ダイエット目的の喫煙は「もってのほか」なのです。

禁煙して、これらのニコチンの害がなくなると、タバコを吸っている間には知り得なかった多くのことに気づくはずですよ。「食事が美味しい」「いくらでも食べられる」「胃腸の調子が良い」などな

ど…。こんなタイミングでニコチン依存症によるイライラと口寂しさが襲ってきますので、そりゃあモリモリ食べ過ぎちゃいますよね。しかし、これらの反応は健康体に戻ったことの現れです。そこで、健康を取り戻したことを活かして下記に示す太らない工夫をしてみましょう。

1) 薄味やヘルシー食材にチャレンジしてみる

味覚障害が改善すれば、濃い味つけや脂っこいものでなくても美味しく感じるはずですよ。

2) 禁煙外来を受診する

禁煙にともなうイライラや口寂しさを薬物療法により低減し、スムーズな禁煙成功をサポートし、再喫煙予防にも効果的です。

3) マスクなどで物理的に口をブロックする

つつい摘んでしまう間食を制限する意識づけに役立ちます。

4) 一旦太ってもあきらめない

禁煙により健康を取り戻したあなたは最強です。もしも一旦太ってしまったとしても、健康な体がある限り、何度でも食事・運動療法にチャレンジすることが出来ます。目先のやつれた体ではなく、長い目で健康的な体を生涯にわたって培っていきましょう。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第74回

リハビリの仕事に就くには?

そこで今回は、リハビリテーションに関わる理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語療法士(ST)になるまでの過程をご紹介します。まず、PT、OT、STの養成課程がある大学や短大、専門学校にて3年以上学ぶ必要があります。3年制か4年制かは学校によって異なります。学校での所定の課程を修了するまでには、学校での単位取得もありますが、卒業するまでに数回、実際に病院や施設など、PT、OT、STが活躍する現場に数ヶ月の間、臨床実習を行います。この臨床実習が、学生にとってはと

春になり、新たなスタートを迎える季節となりました。みなさんは、どのようなスタートを切りましたか?

春を迎えると、私は数年前にかしま病院の新人理学療法士として働き始めた頃のことを思い出します。

でも大変です。知らない地域に行くことも多く、慣れない環境の中、日中は病院で実習し、帰宅後は課題と戦う毎日が続きます。しかし、大変ではありますが、周囲に励まされながら、実際の患者様に触れ、学べることは一番の勉強になります。その後、全課程を修了後に国家試験を受験し、合格した後に各専門職(PT OT ST)の資格が与えられます。

私たちは、このような過程を経て、現在かしま病院リハビリテーション部の一員として働いています。そして、この春、当リハビリテーション部にPT1名、OT2名、ST2名の計5名の新入職員が加わりました。今後とも、新たな力でパワーアップした、かしま病院リハビリテーション部をよろしくお願い致します。

理学療法士 佐藤 里菜



▲4月から入職した新人のみなさん

かしま荘通信

入社式・辞令交付式

4/3(月)



4月3日(月)午後1時30分より、かしま荘に於いて辞令交付式が行われ、新入職員2名を含む全職員に辞令が交付されました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30

会場 クリニックかしま会議室

- ・ 6月6日『クイズで知る糖尿病のお薬』
- ・ 7月4日『食事と栄養』
- ・ 8月1日『検査について』

家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00~20:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

・ 5月25日(木)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30

2回目 15:00~16:00

会場 クリニックかしま会議室

- ・ 5月13日(土)
- ・ 6月3日(土)
- ・ 7月1日(土)

乳がん患者のつらい アイリスの会

日時 毎月第3水曜日 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・ 5月17日(水)
- ・ 6月21日(水)
- ・ 7月19日(水)
- ・ 8月16日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。