

かしま

ぼっと HOT 通信

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

3月号 Vol.314

平成31年(2019年)3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藏持字中沢目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 実)まで

k-iwazawa@kashima.jp

卷頭特集

1-2

「災害時に気をつけたい健康問題と
そのために災害前に準備しておきたい事」

認定看護師による勉強会のお知らせ

糖尿病のおはなし

「尿糖」と「SGLT2阻害薬」
かしま糖尿病サポートチーム

3

コラム ひんがら目(141)

「毎月勤労統計の不正問題
統計はどこまで信じてよいのか?」
呼吸器科 部長 山根 喜男

4

ようこそ家庭医療へ!

リハビUPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



「かしま ふれ愛さくら祭り」 のお知らせ

平成31年

4月7日㈰
10:00 ~ 16:00

今年も鹿島ショッピングセンター
エブリア北側駐車場及び矢田川周
辺にて「かしま ふれ愛さくら祭り」
(鹿島地区地域振興協議会主催)が
開催されます。バラエティーに
富んだステージプログラムの他、
飲食ブースにも多数出店されます
ので是非ご来場下さい。

卷頭特集

災害時に気をつけたい健康問題と そのために災害前に準備しておきたい事

人体は、60～70%が水分で出来て
います。水分摂取量が不足すると、
脱水や尿路感染症の他、心筋梗塞、
脳梗塞、肺血栓塞栓症など命に関わ
る疾患の危険性が高まります。

飲料水に起因する事

暑い環境では、脱水や熱中症の予
防に気を配ってください。換気や通
気をよくする、こまめに水分と塩分
を補給する、日陰を利用するなどが
有効です。室温が28℃を超えると、
熱中症の危険性が急速に高まります
ので注意してください。

寒い環境では、体温の低下に注意
してください。免疫力が低下して感
染症に罹り易くなり、低体温症の危
険もあります。防寒対策としては、
新聞紙、段ボール、食品ラップやア
ルミホイルなども活用出来ます。

暑さや寒さに起因する事

避難所は体育館が使われる事も多
く、冷暖房設備があるとは限りませ
ん。また、冷暖房設備があつても、
災害で使えなくなっている場合もあ
ります。

暑い環境では、脱水や熱中症の予
防に気を配ってください。換気や通
気をよくする、こまめに水分と塩分
を補給する、日陰を利用するなどが
有効です。室温が28℃を超えると、
熱中症の危険性が急速に高まります
ので注意してください。



8 年前の3月11日、東日本大震災が発生しました。
大地震、大津波、原発事故・・・長期の避難生活
を余儀なくされた方も大勢いました。その後も日本各地
で地震や台風、火山の噴火、ゲリラ豪雨など、災害が幾
度も発生し、大勢の方が被災しています。
災害時には、災害自体や避難生活に起因した健康問題
が起ることがあります。今月は、災害時の健康問題について
まとめました。

食事に起因する事

三食きちんと食事を摂ることは、
心身の健康を保ち、災害時のストレ
ス解消にも効果があります。
備蓄食に求められる事をいくつか
挙げました。選ぶ際の参考にしてく
ださい。食事は、避難生活の楽しみ
に合わせて選ぶことが大切です。美
味しさは、備蓄食選びの重要なポイ
ントです。常日頃から食料の備蓄を

飲料水として必要な量は、1人1
口3リットルが目安です。備蓄量は、
家族の人数に合わせて最低3日分、
出来れば7日分が望ましいとされて
います。

ペットボトルに直接口を付けて飲
むと、口腔内の雑菌にペットボトル
が汚染されますので、衛生的なコツ
の使用をお勧めします。給水車の
などの汲み置きの水は、そのまま飲
むのは当日だけにして、翌日以降は
一度沸騰させてから飲食に使うとよ
いでしょう。井戸水や湧水は、感
染の原因となることがあります。止
むを得ず使う場合は、必ず十分に沸
騰させてから使ってください。

十分にしておきましょう。

食品中毒を予防するために手指衛生、食品の適切な保管と消費期限の厳守、加熱が必要な食品は十分に加熱する、調理後時間を置かずに食べる、衛生的な調理器具を使う事などに注意してください。下痢や腹痛、嘔吐、発熱などの症状のある方、小さなものを扱わないようにしてください。

備蓄食に求められる事



- 1 飲料水不足でも食べられる
- 2 お湯がなくても食べられる
- 3 持ち運びが容易
- 4 暖かく食べられる
- 5 必要な栄養が取れる
- 6 美味しい
- 7 一食ずつ小分けされている
- 8 食器が要らない
- 9 ボリュームがない
- 10 美味しい

トイレに起因する事

避難所のトイレは、たくさんの人

が使用します。綺麗に使うことを心がけるのは当然ですが、みんなが気持ちよく使用するためにも、感染症を予防するためにも、掃除や消毒を定期的に行なうことが大切です。

トイレの後は手指を石鹼と流水でしっかりと洗い、感染症を予防しましょ。手指のアルコール消毒が出来れば、更に衛生的です。トイレ内で

瓦礫処理などに起因する事

災害後は、風や車が通行する度に粉塵が舞い上がり、後片付けや瓦礫処理の現場では粉塵が飛散し、霞がかかった様な光景をよく見かけます。

空中を飛散する細かな粉塵を吸い込み肺に蓄積すると、じん肺という病気になる可能性があります。じん肺になると咳、痰、息切れが生じ、進行すると呼吸苦、動悸、肺性心など重い症状になります。じん肺は根治できないため予防が重要です。

粉塵対策としては、粉塵の元を撒る病気に、旅行者血栓症（エコノミ

環境の整備は、感染症の予防だけでなく、避難所生活を少しでも快適にして心身の健康を保つためにも重要なことです。

避難所などの密集した集団生活は、先ず重要なのは、感染症を持ち込まないことです。手洗いの励行、咳工チケットとマスクの着用、定期的な掃除、土など汚れを持ち込まない、こまめな換気、敷地内禁煙、布団や毛布を定期的に干す、蚊を発生させないために水溜りを無くす、ゴミを衛生的に管理するなどの環境整備が大切です。

避難所などに傷を負うと、感染症がとても扱い易い環境です。

避難所で寝ていても、感染症を持ち込まないことが重要です。

スマートフォンなどを使用すると、それが汚染されて感染原になることがありますので注意してください。オムツ類は適切に処理して、処理後は手洗いを徹底しましょう。

住環境に起因する事

瓦礫処理などの際に傷を負うと、小さな傷であっても破傷風に感染する危険性があります。発症すると命に関わりますので、受傷した際は放置せず、医療機関などで適切な処置を受けてください。破傷風は、ワクチン接種で予防できる感染症です。ボランティアなどで瓦礫処理をされる方は、事前の接種をお勧めします。

災害は、人の心に大きなストレスを与えます。慣れない避難所生活でもストレスがかかります。程度の差はあれ、誰にでも精神的な症状が現れがちです。気分が落ち込む、とにかく心配で仕方がない、イラライラする、怒りっぽくなる、眠れないあるいは眠りが浅くなる、食欲が落ちる逆に食事の量が増える、喫煙量が増える、飲酒量が増える、動悸や息切れがするなど症状は多種多様です。

これらが起因して心身の活動量が低い生活を続けていると、徐々に心身の機能が低下して生活不適発病になります。高齢者や乳幼児は、体力や免疫力が高くありませんので、特に気を配ってください。

その他

一クラス症候群）があります。旅行者は血栓症は、着座など下肢の血管が圧迫される姿勢を長時間続けている事で血流が悪くなり、血栓が出来て発症する命に関わる病気です。車中で姿勢を長時間続かない、1時間に数分でも良いので歩く、ふくらはぎのマッサージをする、適切に水分補給するなどが有効です。

慢性的疾患をお持ちの方は、治療が中断すると病気が悪化する恐れがあります。必要な治療や薬が切れないと、水を使わない口腔ケア用品の備蓄も検討してください。



第9回 かしま病院 認定看護師による勉強会

摂食嚥下障害の対応を深めよう

～ポジショニングと食事場面の観察ポイント～

講師
摂食・嚥下障害看護認定看護師
青木 美枝子



対象者
主に医療、看護、介護に携わっている方。
参加には事前の申込が必要です。

日時
2019年3月20日(水)
18時00分～19時00分

会場
かしま病院
コミュニティホール

かしま病院の認定看護師が講師を務める、病院、診療所、施設などの現場で役立つ実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。
興味をお持ちの方は、
かしま病院地域医療連携室 (TEL0246-76-0350)
までお問い合わせください。

たくさんの皆さんご参加をお待ちしています。

ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医育成への挑戦～

第109回

新型加熱式タバコの脅威

診療部 石井 敦



2019年2月16日、いわき地域の医学の祭典である第94回常磐医学が開催されました。私も、伝統あるこの学会で、医師会を代表し「新型加熱式タバコの脅威」について発表させていただきました。

タバコは、妊娠率を低下させ、小児期の成長を阻害し、成人期においては全がん死の1/4に関与することが知られています。また、多くの成人病の発症・増悪に関与し、健康寿命を短くし、老年期にはフレイルを惹起し、認知症を悪化させるなど、ヒトの一生涯に渡って非常に多くの問題・悪影響をもたらすものです。

今般、日本では世界にさきがけて新型加熱式タバコが発売されました。消費者にそのクリーンなイメージを植え付ける宣伝戦略が奏功したのか?爆発的に使用者が増え、世界売り上げの95%を日本が占めています。一方、新型加熱式タバコの健康への影響やそれによる受動喫煙問題は意外と知られていないのが現状です。常磐医学では、最新の知見に基づいて、新型加熱式タバコの問題点を解説させていただきました。新型タバコは従来のタバコに比べて匂いや煙が少ないので、従来のタバコより安全で人前で堂々と吸ってもよいと思われている方もおられるようですが、決してそんなことはないということが分かってきました。

【新型加熱式タバコの】 問題点

新型加熱式タバコは、加熱装置
1 の温度の違いによって、もたら
される有害化学物質が異なる。

有害化学物質の低減が宣伝文句となっているが、明らか
2 に減ったのは一酸化炭素のみで、有害物質の成分数は変
わらず、主流煙には発がん性物質が含まれる。

有害化学物質の低減が健康被害のリスクを低減する根拠はなく、従来のタバコにおいて、喫煙本数を減らしても
3 健康被害のリスクは減らないことが知られていることを考
慮すると、有害化学物質の低減が健康被害のリスク低減にならないことが推察される。

4 主流煙のニコチン量は、紙巻タバコと変わらないので、禁煙には全く役立たない。

5 従来のタバコと同様の規制、受動喫煙対策が必要である。



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。

リハビリ POST 第96回

在宅で利用できる 福祉制度を知っておこう

長期の自宅療養生活を支えるためにはデイケア、デイサービス、ショートステイなどの地域の福祉資源の活用も大切です。

在宅での介護サービスが利用できる福祉制度としては介護保険制度があります。介護保険の対象となる方は65歳以上か、介護保険の対象となる特定疾病にかかっている40から64歳の方です。特定疾病とは、末期がん、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、動脈硬化症等の16種の疾患です。これらの人には要介護認定を受

けた生活動作能力が低下した方が病院を退院された場合、その後の在宅生活においては介護のための社会資源・人的資源を最大限に使って、ご本人、ご家族の労力・経済的負担の軽減を図ることが重要になります。また、

けてケアマネージャーが策定するケアプランによって介護保険制度が利用可能になり、利用できるサービスの量は要介護度別に定められています。介護保険制度で受けられる介護サービスの内容としては訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、通所介護、ショートステイ、福祉用具貸与・購入等になります。

在宅生活では環境を工夫することが大切です。たとえ身体機能が低下しても、それを補ってくれる手すりや車椅子など、様々な福祉用具を活用することで解決できる場合があり、ご家族やご友人と楽しく交流できる機会や、出かけたい場所という環境が生活を活発にします。そのため福祉制度や、協力してくれる仲間を見つけることも大切です。

理学療法士 布施航



かしま荘通信

誕生会

2/14(木)



2月は、7名のご利用者様が誕生日を迎えて施設長よりお祝いの言葉と花束が贈られました。今回、慰問いただきましたのは「如水会」の皆様。相馬、会津をはじめ全国の民謡を聴かせていただきました。九州炭坑節では、会場の皆様も手拍子やお囃子を入れるなど楽しい会となりました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00~10:30

・5月 8日(水)

会場 かしま病院外来棟会議室

家庭医療セミナー ～実践家庭医療～

時間 19:00~20:00

・3月28日(木)

会場 かしま病院コミュニティホール

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30 ~ 14:30

・3月24日(日)

2回目 15:00 ~ 16:00

会場 かしま病院コミュニティホール

乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00~15:30

・3月20日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

・4月17日(水)

認定看護師による 勉強会

時間 18:00~19:00

・3月20日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

・5月15日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。