

社団医療法人 養生会 月刊発行新聞

かしま HOT 通信

ホームページ <https://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。

11月号 Vol.370

令和5年（2023年）11月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室

■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。

かしま病院広報企画室まで

kouhou@kashima.jp

1 卷頭特集

インフルエンザについて
抗菌薬の適正使用について

2 骨粗鬆症研修会 実施報告

理学療法士・仕事紹介動画撮影
実施報告

3 コラム ひんがら目（197）

『若き日の詐欺被害未遂』
呼吸器科 部長 山根 喜男

4 ようこそ家庭医療へ！

リハビリPOST
「ジャパンマンモグラフィーサンデー」実施報告
かしま荘通信

□ ホームページ
「カルテ（診療記録）開示」ページを作成しました！

掲載場所 ホームページ > 養生会について > 病院の取り組み > カルテ（診療記録）開示

カルテ（診療記録）開示に関する情報をお伝えします。

- 手順
- 費用
- 必要書類

申請の際は、事前にご確認いただきますようよろしくお願いいたします。

カルテ（診療記録）開示に関するお問い合わせ先
かしま病院 事務部 診療情報管理室
☎ 0246-58-8010 (平日: 8:30~16:00 / 土曜: 8:30~12:00)

卷頭特集

インフルエンザについて

- Influenza -

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

季節性インフルエンザ(A型・B型)

新型コロナウイルス感染症

発熱（通常は38°C以上の高熱）、
頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、
関節痛

- ・咳やくしゃみによる飛沫感染
- ・不特定多数が触るドアノブやエスカレーターの手すりに付着したウイルスを介しての接触感染

1～3日

潜伏期間

発症後3日～5日

感染性期間

症状が出た日から5日間かつ
解熱後2日（幼児にあっては、
3日）経過するまで発熱、呼吸器症状、倦怠感、
頭痛、消化器症状、鼻汁、
味覚・嗅覚異常、関節痛

- ・咳やくしゃみによる飛沫感染
- ・空気中のウイルスを吸い込むことによるエアロゾル感染

2～7日

発症2日前から
発症後7～10日間程度症状が出た日の翌日から5日間
(感染して10日程度はウイルス
を排出している)インフルエンザと
新型コロナウイルス感染症の違い

インフルエンザは例年、12月～3月が流行シーズンですが、今年は8月末から流行しています。9月27日に発表された県感染症発生動向調査報告では、いわき市のインフルエンザ感染患者数が「注意報レベル」となりました。季節外れのインフルエンザの流行は、新型コロナウイルス感染症の感染症法の分類が5類となり、マスク着用や手洗いが個人の判断となつたことや、海外からの出入りの増加によると考えられています。



インフルエンザ感染対策

① インフルエンザワクチンの接種

感染後に発症する可能性を下げる効果と、重症化防止に有効です。
「ワクチンを接種しても感染する可能性はあるため、一人ひとりの予防行動が必要です。

② マスクの着用

外出時は、不織布マスクを着用するだけで、飛沫感染を防ぎます。

③ 外出後の手洗い

手指や体に付着したウイルスの体内への侵入を防ぐために有効です。

④ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

⑤ 十分な休養とバランスの取れた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養のある食事を口ごろから心がけましょう。

発熱や風邪の症状が出た場合は、病院にて診察を受けてください。

かしま病院では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時検査が可能です。

診療科 内科

受付時間 月曜日～土曜日（祝日除く）

受付時間 8時30分～11時

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、流行前の早めの接種が感染予防につながります。

ワクチンの効果は、最大5か月程度、有効性は、50%～80%です。
特に高齢者や小児の方は、重症化のリスクが高いため、接種することを推奨します。

秋季の新型コロナワクチンの接種も始まっていますが、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを受ける場合、接種間隔に制限はありません。同時接種については、単独で接種した場合と比較して、有効性・安全性は劣りません。（参考：厚生労働省ホームページ）

インフルエンザワクチンについて

接種期間：2023年10月16日（月）

～12月22日（金）

日 時：月曜日～金曜日

受付14時30分／実施15時

料 金：一般の方＝3,500円

（高校生以上）

65歳以上の方＝1,400円

（いわき市に住民票のある方）

予約受付

診療窓口：8時30分～16時30分

お電話：13時30分～16時30分

00246-58-8010 月～金（祝日除く）

※予約枠が埋まり次第、受付終了になります。
ご了承ください。

薬剤耐性の危険性

「抗菌薬」（抗生物質・抗生素）とは、感染症の原因である病原体の細菌をやっつけたり、増殖を抑える薬のことです。細菌以外（ウイルスやカビなど）が原因となる感染症には効果ません。

抗菌薬を適切に使用しないと、「薬剤耐性」が付き、薬が効きにくくなる、または効かなくなることがあります。薬剤に耐性をもった細菌が生きると、体内で増殖し、ヒトや動物、環境を通じて世の中に広がります。抗菌薬の不適切な使用はこれを助長するので、適正使用の推進が必要になります。

薬剤耐性について

風邪やインフルエンザのウイルスには、抗菌薬は効きません！



抗菌薬の適正使用について

自己判断で抗菌薬を服用するのは危険です！

抗菌薬を多く飲みすぎると、下痢などの副作用の恐れがあります。逆に、薬の量を減らしてしまって、効果が中途半端となり細菌が完全に死滅せず、生かさず殺さずの状態を続けることによって、細菌が耐性を獲得しやすい環境を整えてしまいます。

薬は正しく飲みましょう。
処方された日数、用法・用量を守りすべて飲み切ってください。

症状が良くなったりしても体内に細菌が残っていることがあります。その状態で抗菌薬の投与をやめてしまうと、きちんと治らずに感染症をぶり返してしまう恐れが高まります。完全に体内から原因となった細菌がいなくなるまで、きちんと服用する必要があります。

耐性菌を出現させないためには、社会全体で「耐性菌が発生しやすい環境」をつくることが大切です。抗菌薬の適正使用をお願いいたします。

感染予防対策研修会を実施しました。



院内の全職員向けに9月22日～29日の間5日間、適切な手洗いと抗菌薬使用に関する研修会を行いました。



REC

理学療法士

仕事紹介動画撮影

実施報告



福島県は、小中学生を対象に医療職種の仕事を紹介する「医療学習プログラム」のホームページを公開しています。このホームページでは医師や看護師、薬剤師や診療放射線技師などの医療機関で働く専門職が、普段どんなことをしているのか、その職に就くにはどうすればいいのか、などがわかりやすく掲載されており、働いている専門職のインタビュー動画も視聴できます。

10月23日に、このホームページの理学療法士ページに掲載する動画撮影の取材を受けました。理学療法室での個別リハビリや、通所リハビリでのグループリハビリの様子などを撮影していただきました。動画は完成次第、同ホームページ上で視聴できます。医療職に興味のある小中学生がいらっしゃる方はぜひ一緒にご覧ください。



医療学習プログラムのホームページはこちら

Introduction



職員対象の骨粗鬆症研修会

10月20日(金)を開催しました!

当院の現状と課題について



今年度からFLS（骨折リエゾンサービス）チームが発足しました。

石井敦病院長がFLSチームの取り組みについて職員へ説明を行いました。



製薬会社のご担当者様から、大腿骨近位部骨折によるその後の二次骨折のリスク・予防の重要性について説明を受けました。

Workshop

若き日の詐欺被害未遂 下宿の女主人の恐い優しさ

大学1年の秋の夕暮れでした。東京の井の頭線の池ノ上駅で電車を降りて下宿へ向つて道路脇を歩いていたところ、偶然通りかかった車から「背広を買わないかい？」と声をかけられました。当時、学生服で通学していましたので、背広と見られて興味が湧きました。窓から商品を見せて貰いましたが、「道路じゃ話せない」と誘われましたので、車の中に入りました。車のなかで見るブレーザーは立派そうでした。「倒産品だが、悪いものじゃないよ。安くしくよ」と言われ、買う気になりましたが、下宿に帰らないと現金はない、と伝えたところ、「家は近いのかい。そこまで送つてゆくよ」と。

下宿近くで車を降り、急いでお金を取りに部屋に向かいました。当時75歳位の女主人と二人で暮らしていましたが、急いでいる小著を見て、女主人が玄関に顔を出してきました。事情を説明したところ、「あんたは騙されている」と諭されました。そんなことはない、いい商品だからお金を持って買って来ます、と言ったところ、ひと擇めあり、話が通じないと思つたのか、「ちょっと来なさい」と手を引っ張られて隣家に連れて行かれました。隣家で何を言われたのかは忘れましたが、大人の話を聞き、我に返りました。買うと言つたのだからどう

送つてくれた車は下宿の傍でカモが来るのを待っていたのでしょうか、金を持ってくると約束をした男に騙されたと言つて怒鳴り込んでこないかと不安になりました。時が過ぎるのをじっと待ちました。30分位して、部屋の窓から道路を眺めたところ、車は去っていました。相手にも弱みがあったのでしょう。

それから数ヶ月して、スト解除後の大学で同じクラスのE君が、テカテカした寸足らずのちんけな背広を着ているのを目撃しました。彼も騙されたんだろうなと思いました。今時代では、下宿に住むこと自体が珍らしいのでしょうか、本気で叱つてくれた女主人に有難うと思いました。



ひんがら目(197)



初めて背広を両親から買つてもらつたのは、次姉の結婚式のあった大学4年の時でした。

見ず知らずの人の車に乗り込むなど、今は考えられません。一歩間違えれば、誘拐されるか、拉致されて北朝鮮に送られたかも知れないと思うとぞつとします。

見つかりました。知らないおじさんの「喜男！」の叫び声に来て、「よしおくん、いらっしゃい」と声をかけてきました。何の「喜男！」の叫び声で戻されました。当時は、「サークスに売られるところだつた」と記憶した時代でした。

(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育成への挑戦～

FLS とは Fracture (骨折) Liaison (連携) Service (サービス) の頭文字で、さまざまな職種の連携により、脆弱性骨折患者に対する「骨粗鬆症治療開始率」と「治療継続率」を上げるとともに、転倒予防を実践することで、二次骨折（骨折を繰り返すこと）を防ぎ、地域住民の健康寿命の延伸を目指す取り組みです。

一見、元気な高齢者でも、骨折による長期臥床をきっかけに、寝たきりになったり、合併症により死に至ることは、決して珍しくありません。かしま病院では、リハビリに力を入れておりますので、大腿骨頸部骨折手術後のリハビリ目的の患者さんもたくさん受け入れています。いわき市も高齢化が進み、大腿骨頸部骨折や椎体圧迫骨折の患者さんが増えています。中には、大腿骨頸部骨折後にリハビリを頑張り、ようやく退院できたのに、その後まもなく反対側も骨折して再度入院して来るという患者さんもおられます。

当院では、今年度から診療部、看護部、薬剤部、リハ部、医療技術部、栄養課、事務部、連携課の合計 14 名で構成

第165回 かしま病院のFLSチーム

石井 敦 病院長



されるチームを立ち上げ、FLS に取り組み始めました。まずは、骨折後のリハビリ目的で転院してくる患者さん達を対象に、受け入れ態勢と院内パスを整備しました。FLS 対象患者を多職種で共有し、各職種が患者さんのために何をいつ実施するか（実施事項とタイミング）を確認し、それらの記録方法や保存方法を決めました。

患者さん個人への疾患のマネジメントのみにとどまらず、多職種が協働することで、社会的要因にも視野を広げ、骨折させない環境を整え、さらに、骨折予防の啓発活動などを通して地域住民全体の健康寿命の延伸を目指していくところなど、FLS には、家庭医・総合診療医にとつて大事な要素が凝縮しています。



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石井敦病院長は日本プライマリ・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 152 回

自助具②

的な自助具を 3 つご紹介していきます。1 つ目はバネ箸です。2 本の箸がバネで繋がっているため、箸の開閉をサポートしてくれて麻痺の影響で手指の細かい動きが難しい方や利き手ではないほうの手で箸を持つ方が軽い力で使用できる仕組みになっています。取り外し可能なクリップタイプの物もあり、洗いやすく衛生的です。2 つ目は太柄グリップです。主に握る力が弱い方や手指が動かしにくい方に対するもので、スプーンやフォークの持ち手

今は前回に引き続き自助具についてご紹介していきます。今回は食事の際に使用する自助具についてです。食事の際に使用する自助具は多くの種類があり、色々な用途に対応が可能です。今回はその中でも代表

の部分に付けて持ちやすくするものです。3 つ目は自助食器です。通常のお皿とは違い、食べ物をくいやすいように傾斜になっています。また、お皿の裏底部に滑り止め加工がされているため動きにくくなっています。片手でも食事がしやすい工夫がされています。

このように患者様お一人おひとりの状態に合わせた「自助具」を選定、導入することにより、日常生活動作の自立度、生活の質向上に繋がっていきます。また、自分で出来る事が増え、自己達成感を得る事もできます。今回紹介したもの以外にも様々な自助具がありますので、興味のある方は是非調べてみて下さい。

作業療法士 古市愛理



かしま荘通信

十五夜お団子作り

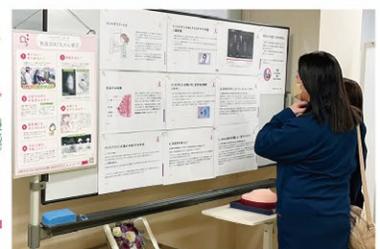
9月29日(金)



9/29(金)、利用者の皆様と十五夜お団子作りを行いました。

手慣れた手つきで、あっという間に丸に捏ねて、スキと萩も綺麗に生けて下さいました。窓際にお供えし、十五夜様をお迎えすることが出来ました。

「日曜日に乳がん検査を受けられる日」 「ジャパンマンモグラフィーサンデー」実施報告



10月22日(日)「ジャパンマンモグラフィーサンデー」を開催しました。日曜日に乳がん検査を受けられる日として かしま病院では初の試みとなり、平日多忙な女性の皆さんに多く受診していただき大変好評でした！ 来年もぜひ開催したいです！