

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉

冬の感染症対策

2019 秋号
11月発行

ご自由にお取りください

各課・各部の紹介
運動器チーム (リハビリテーション部)

健康ワンポイント
**大切なお父さんを
前立腺がんから守ろう!**

あたごNEWS

活動報告

愛 LOVE クッキング
さつまいももち

あたごINFO

冬の感染症対策

感染専門看護師 前田 綾
臨床検査技師 松村 江実香



インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルス(A型,B型)の感染によって起こる急性の呼吸器感染症で、毎年12月頃から翌年の3月頃にかけて流行します。感染すると1~3日(平均2日)の潜伏期の後、突然38℃を超える発熱、頭痛、筋肉痛、関節炎、全身の倦怠感を訴えます。同時に咳や喉の痛み、鼻水、鼻づまりなどの呼吸器症状が出現します。いわゆる「普通のかぜ」とは異なり感染力が強く、いったん流行すると短期間で爆発的な流行を起こすのが特徴です。

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37~38℃くらい	40℃前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い
感染経路	接触感染	飛沫感染

かぜとインフルエンザのちがいを

インフルエンザかな?と思ったら… 早めに医療機関を受診しましょう!

くすりは医師の指示に従って 正しく服用しましょう!

医師が必要と認めた場合には抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。適切な時期(発症から48時間以内)に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。医師の指示(用法や用量、服用日数など)を守って服用しましょう。

予防接種について!

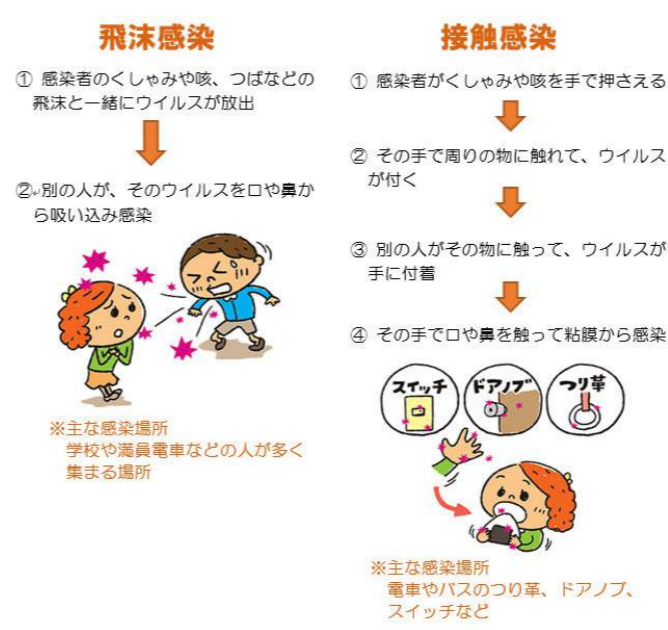
個人差はありますが、インフルエンザワクチンは、接種後に抗体ができるまで、通常約2週間程度かかります。その後、抗体の働きは約5カ月間持続するといわれています。日本では季節性インフルエンザが流行するのは12月下旬~3月頃ですので、遅くとも11月下旬~12月上旬には予防接種を受けておくのが望ましいです。

インフルエンザから身を守るために!

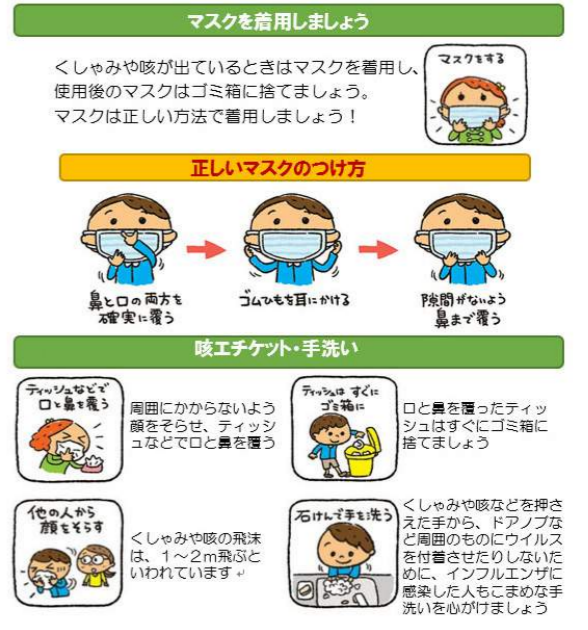
- 正しい手洗い
- 日頃の健康管理 インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- 予防接種を受ける 予防接種(ワクチン)はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。当院でも予防接種ができますのでご相談ください。
- 適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- 人込みや繁華街への外出を控える。

感染予防のポイント!

◆感染経路を把握しましょう 感染経路~飛沫感染・接触感染とは?~



◆咳エチケットで感染拡大を抑えましょう 「マスク着用」「咳(せき)エチケット」「手洗い」



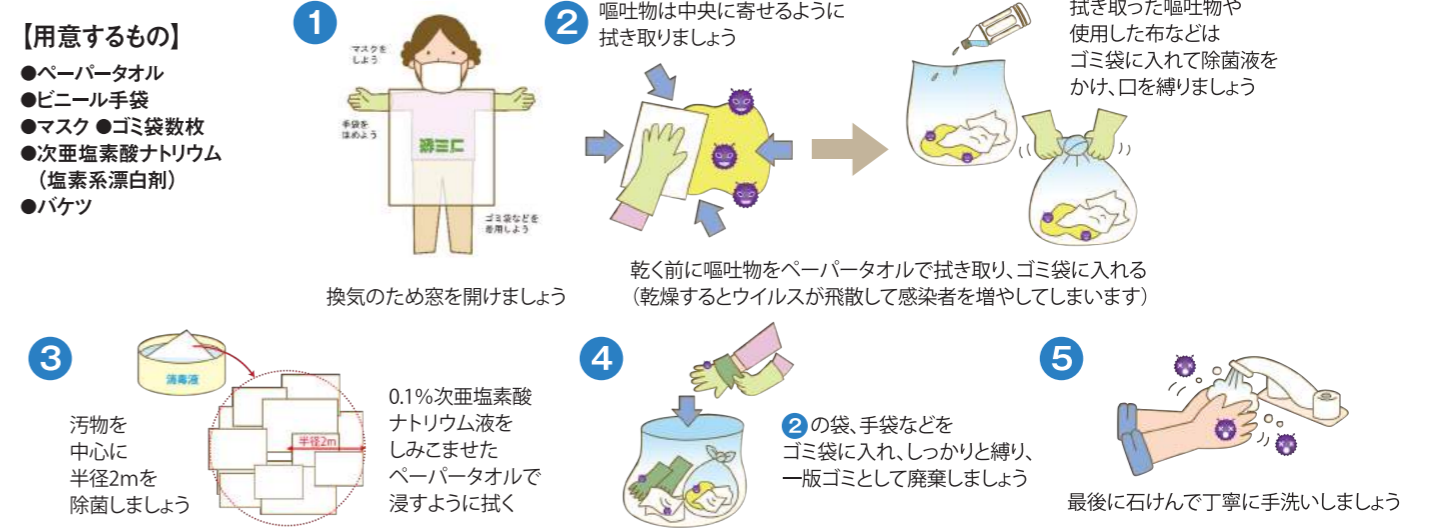
©政府広報オンライン

ノロウイルス

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こします。年間を通して発生しますが、特に冬季に多発します。10月頃から流行が始まり12~1月にピークを迎えます。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10~100個)でも感染・発症します。保育所、小学校、高齢者施設等では集団感染の原因にもなります。ノロウイルスにはワクチンがなく、一度かかっても何度も感染します。

感染予防のポイント!

- 徹底した手洗い
- 食品への加熱 特にカキなどの二枚貝は十分に加熱すること
- 食器・調理器具の取り扱い 洗剤を使い十分に洗浄した後、熱湯消毒するか次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で浸すように拭き、洗い流しましょう。
- 住環境・布団・リネンの取り扱い 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が基本。リネン類は高温の乾燥機使用も有効。特にトイレや浴室は衛生的に保ちましょう。トイレ使用時は便器のふたをして流すだけでも家族感染を防ぎます。
- 嘔吐物の処理方法



理学療法科

運動器疾患チーム

(リハビリテーション部)



運動器とは

運動器とは、身体の運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です(日本整形外科学会より引用)。当チームでは運動器疾患を中心に理学療法を提供しています。

一般的に“リハビリ”と聞いて、皆さんがイメージするのは、当チームが提供するリハビリテーションかも知れません。

スタッフ紹介

現在、男性14名、女性9名(育児休暇者2名を含む)の計23名の理学療法士が在籍しています。そのうち、認定理学療法士*1がのべ5名おり、さらなる取得者の増員を目指した取り組みを行っています。

当チームの特徴

手術後早期よりリハビリテーションを行い、より安全に安心して、早く退院できるように取り組んでいます。当院の主な手術は脊椎脊髓手術、人工関節手術、外傷手術です。手術後だけではなく、手術を行わない場合(保存療法)や状況によっては手術前からリハビリテーションを行っています。運動指導や生活指導も行い疾病の予防にも努めています。

また、広報誌にてセルフケアの提案や、当院で開催しております健康教室やリハビリ健康運動教室にて講師を務め、健康づくりのお手伝いをしています。



*1:自らの専門性を高め、高い専門的臨床技能の維持、社会、機能面における理学療法の専門性(技術・スキル)を高めていくことを目的としたプログラムを終了し、認定試験



運動器の疾患は、誰にでも起こり得ます。治療のみでなく、予防することも大切です。われわれ運動器チームは、治療と予防の両面でサポートできるよう頑張っています!



健康な生活を送るために、健診(検診)を受けましょう!

大切なお父さんを 前立腺がんから 守ろう!

健康
ワン
ポイント

高知大学医学部
泌尿器科学講座 教授
井上啓史 医師



前立腺がんとは?

前立腺は男性特有の臓器で、膀胱の下に位置し、尿道が中を通っています。この前立腺は、男性ホルモンにより調節されており、主にがんは辺縁部に発生し、尿道の周りには肥大症が発生します。

年間のがん罹患数(推計値)は、2015年、2016年では男性のがんの第一位で、年間1万人以上の方が死亡されます。この増加の要因は、社会の高齢化、食生活の欧米化、腫瘍マーカーPSAなどの診断法の進歩が考えられます。50歳を過ぎると罹患率が急激に増加します。また、前立腺がんは家族集積性(家族内で同じ病気にかかる)の高いがんです。第1度近親者(父親、兄弟、息子)に前立腺がん患者が1人いる場合には、前立腺がん罹患する可能性は2倍に増加し、第1度近親者に前立腺がん患者が2人以上いる場合には5~11倍と増加します。

早期ではがん特有の症状はありません。しかし、進行すると前立腺肥大症のような排尿困難など、さらに進行し骨転移などを起こすと痛みが起こります。

前立腺がんの検査

前立腺がんを見つける検査として、PSA検査という血液検査が有用です。しかし、高知県は四国の他の3県と比べて前立腺がんの検診地区が少なく、人間ドックなどの任意でのPSA検診が重要となります。このPSA検査で異常が認められたら、超音波ガイド下での前立腺針生検を行い、がんの診断を確定することになります。しかし、最近では、この針生検に先立って、精度の高い3テスラのMRIを用いれば、前立腺針生検を行わずに経過観察できる場合もあります。

前立腺がんの治療

治療は、転移を認めない場合には、ロボット(ダビンチ)支援手術や放射線治療が可能です。さらには前立腺生検で見つかったがんが、すぐに治療は必要でないと判断された場合、経過観察を行うPSA監視療法という方法もあります。転移のない早期の前立腺癌は、これらの適切な根治治療で予後良好です。一方、転移などがある場合には薬剤治療が主体となり、まずは男性ホルモンを抑え込むホルモン療法が用いられます。近年、ホルモン療法が効かなくなったがんに対する新しい薬剤も多数登場したことで、有効性はもとより、副作用、生活の質などを考慮した薬物治療の選択が重要となっています。



医療法人新松田会 愛宕病院介護医療院 について

介護保険法の改定にともない、医療法人新松田会ではこれまでの介護療養病床を、2019年12月1日より「介護医療院」へ転換いたします。

介護医療院とは

長期的な医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者を対象とし、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と「生活施設」としての機能を兼ね備えた施設として、2018年4月に創設されました。愛宕病院でも、昨年より転換に向けて準備を進めてまいりましたが、医師・看護・介護職員をはじめとする人員配置や、さまざまな施設基準を満たし、この度転換することとなりました。

利用料について 利用料には、サービス費・居住費・食費・その他の費用があります。

【従来型個室：1日につき】

要介護度	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
サービス費	6,980円	8,070円	10,410円	11,410円	12,300円
自己負担額(1割)	698円	807円	1,041円	1,141円	1,230円
自己負担額(2割)	1,396円	1,614円	2,082円	2,282円	2,460円
自己負担額(3割)	2,094円	2,421円	3,123円	3,423円	3,690円

【多床室：1日につき】

要介護度	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
サービス費	8,080円	9,160円	11,510円	12,500円	13,400円
自己負担額(1割)	808円	916円	1,151円	1,250円	1,340円
自己負担額(2割)	1,616円	1,832円	2,302円	2,500円	2,680円
自己負担額(3割)	2,424円	2,748円	3,453円	3,750円	4,020円

【居住費および食費に要する費用：1日につき】

利用者の所得段階		第1段階	第2段階	第3段階	一般の方 【認定非該当の方】
居住費	多床室	0円	370円	370円	377円
	個室	490円	490円	1,310円	1,668円
食費		300円	390円	650円	1,392円

今後もよりよいサービスをお届けできるよう、努めてまいります。

あ た ご NEWS



活動 報告

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 高知

2019年10月26日(土)・27日(日)

今年も、がん征圧を目指し、がん患者や家族、支援者らが交代で歩き命のタスキをつなぐリレー・フォー・ライフに参加しました。台風襲来の多い今年、天候が心配されましたが、当日は晴天に恵まれました。愛宕病院の参加は6回目。今年もリハビリテーション部を中心とした約50名のスタッフが参加し、集まった大勢の参加者と共に無事24時間タスキをつなぐことができました。



第20回認知神経 リハビリテーション学会 学術集会発表報告

2019年10月26日(土)・27日(日) 首都大学東京

この学会では臨床で実際に患者さまを治療しているリハビリテーション関係者や研究者が集まり活発な議論が行われます。その中で、脳科学や哲学など最新の研究報告をリハビリテーションに応用する取り組みが多く報告されました。愛宕病院からは9演題の発表を行いました。参加者の方々とリハビリテーション治療について多くの議論ができました。光栄なことに、國友晃氏(作業療法士)の演題が奨励賞を受賞しました。今後も、患者さまが少しでも改善できるように切磋琢磨していきたいと思っております。
(脳神経センター ニューロリハビリテーション部門 沖田学)



奨励賞

演題名：力量感覚がわからない慢性期橋損傷患者の把持動作への介入
— 言語指示による力量調節を契機として —
國友晃、豊田拓磨、上田有姫、加藤大策、沖田かおる、沖田学



愛 LOVE クッキング

食欲の秋に食べたい!!

管理栄養士 田中直美



さつまいもは色が均一でツヤがあるもの、ヒゲ根がないものを選びましょう。塩分が気になる方は、たれの量を調節するか、そのままお召し上がりください。

田中直美

1人分
298kcal
塩分3.1g

もち
さつまいも

材料と作り方(2人分)

- さつまいも 170g
- 片栗粉 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 牛乳 大さじ1
- 有塩バター 15g
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにし、10分程、浸るぐらいの水にさらしてアクを抜き、水気を切ります。
- ② さつまいもを耐熱容器に移してラップし、600Wのレンジで7分加熱します(レンジでの加熱時間はあくまで目安なのでご家庭のレンジに合わせて加熱時間を調節してください。竹串などがスッと通るまで加熱するのが目安です)。加熱し終わったらフォークなどで細かくつぶします。
- ③ さつまいもが滑らかになるまで潰れたら、Aを加えてよく混ぜ合わせます。まとまってきたらスプーンなどですくい、手で形を整えます。
- ④ 熱したフライパンに有塩バターをひき、③をのせて中火で加熱します。焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつけます。
- ⑤ ④をフライパンから取り出し、お皿に盛り付けます。
- ⑥ フライパンにBを入れてとろみがつくまで中火で加熱します。
- ⑦ ⑤に⑥をかけてできあがり。

さつまいも

ビタミンCは、いも類でトップクラスの含有量ででんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい。そのほかに炭水化物、ビタミンE、カリウム、食物繊維など、便秘の改善・解消、美肌効果、動脈硬化予防、疲労回復などの働きがあります。

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月～土)	午後(月～金)
内科	9:00～12:00	13:30～17:00
外科	9:00～12:00	14:00～17:00 (月～木)
整形外科	9:00～12:00	
脳神経外科	9:00～12:00	13:30～17:00
婦人科	9:00～12:00	16:00～16:30
リハビリテーション科	9:00～12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00～12:00	13:30～17:00
心療内科・精神科	9:30～12:00 (月・第1,3土)	14:00～16:30 (木・第2,4金)
	9:00～12:00 (火～木第2,4金)	
泌尿器科	9:00～12:00 (水・土)	14:00～16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00～12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00～12:00 (月・土)	14:00～17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
 ※各科診療日については、あらかじめお電話にて確認の上ご来院ください。
 ※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

休診日:日曜日・祝日

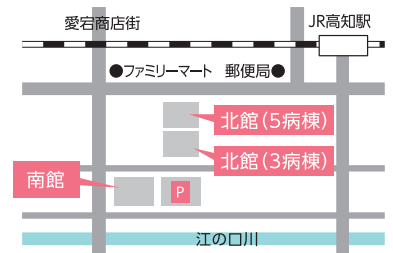
※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

編集後記

毎年、台風や集中豪雨などの自然災害のニュースがたびたび飛び交います。今年も全国各地で目を覆うような被害が多発してしまいました。先の台風19号では台風から離れた高知沿岸でさえも防波堤が破壊されるなどの被害が報告されています。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。少しでも心穏やかに過ごせる日が早く来ますように!ただただ祈るばかりです。

今号の表紙は10月初旬に国営讃岐まんのう公園で撮影した「コキア」。紅葉の見ごろを迎える少し前でしたが、緑から赤に変化するグラデーションが美しく、時間を忘れてしまいました。

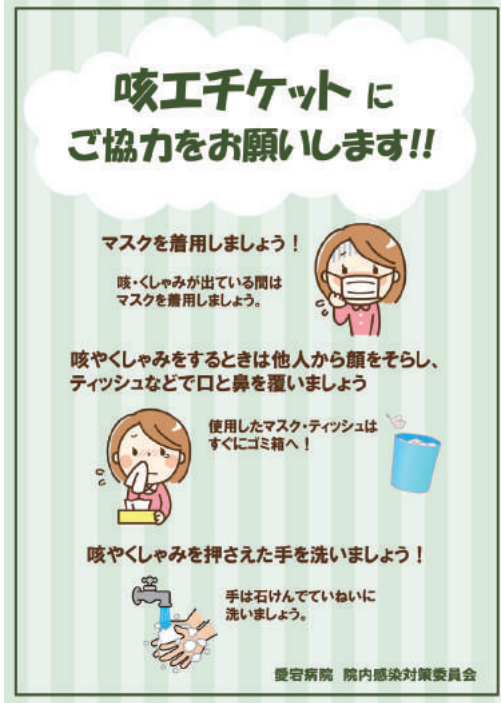
写真:キバナコスモス(まんのう公園にて)



受付は南館玄関を
入って左

咳エチケットのお願い

当院では、下記のポスターを院内各所に掲示しております。ご協力いただきますようお願いいたします。



※関連記事 P1～2 (特集)冬の感染症対策

敷地内禁煙のお願い

健康増進法の一部を改正する法律が施行され、本年7月1日より当院でも敷地内禁煙といたしました。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



前立腺特異抗原 (PSA) 検査

前立腺がんの患者数・死亡者数は年々増加しています。PSA検査は前立腺がんの早期発見に有用な血液検査です。50歳を過ぎたら前立腺がんに関心を持ち、PSA検査のことを考えてみましょう。当院では検診のオプション項目にも設けており、受けることができますので相談ください。



上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
 FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

愛宕病院
<http://atago-hp.or.jp>