



# ふれあい通信

「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。  
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>  
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

謹んで初春のご挨拶を申し上げます。

院長 酒井 雄三

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年の市長方針を受けて、今年は坂下病院の存続が問われる年となります。大変厳しい状況ですが、この一年が正念場だと心得て、私も精一杯努力する所存です。全員の心を一つにして一緒に頑張りましょう。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今回はインフルエンザについてのお話です。



## ■【インフルエンザと普通の風邪の違い】

風邪の場合、原因となるウイルスは様々ですが、症状は喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳等が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザウイルスへの感染で発症した場合、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

普通の風邪と同様、喉の痛み、鼻汁、咳等の症状も見られますが、子供ではまれに急性脳症の発症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎になるなど、重症化の恐れがあります。

インフルエンザウイルスは大きくA型、B型、C型に分類され、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。近年、国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型(香港型)とB型の3種類ですが、流行するウイルス型や亜型の割合は、国や地域、またその年ごとにも異なります。

## ■【インフルエンザの予防・治療について】

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

### ① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後の発症率を低減させる効果の他、発熱期間を短縮するなど、発症した場合の重症化防止に有効だと報告されています。

### ② 手洗いの実施・マスクの着用等

流水・石鹸による手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、接触や飛沫などを感染経路とする様々な感染症に対する予防策の基本です。

インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果的です。

また、インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみをした際の小さな水滴(飛沫)による飛沫感染であるため、不織布※(ふしょくふ)製マスクの着用などにより、飛沫を浴びないようにすることでインフルエンザに感染するリスクを大きく減らすことができます。

飛沫感染対策において、マスクはとても重要です。特に感染者がマスクをする方が、感染の拡散を抑える効果は高いと言われています。

※ 不織布とは、繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたものです。

### ③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に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。

#### ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

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摂取を日ごろから心がけましょう。

#### ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方などは人混みやスーパーなどへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合には、人混みに入る時間を極力短くしましょう。

#### ■【インフルエンザにかかったら】

- (1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- (2) 安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- (3) 水分を十分に取ります。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように不織布製マスクを着用しましょう。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

皆さん、インフルエンザに注意しましょう！

坂下病院は今年も厳しい状況ですが、やさか地区および木曾南部の地域医療を守るために本年も努力していきます。地域の皆様の健康とご多幸を心より祈念申し上げます。

## ふれあい 健康掲示板

整形外科医師 やました さとし  
山下 暁士

あの食べ物が健康にいい、この成分ががんの予防になるといった食物と健康に関する話はあちこちに転がっています。

多くの場合、研究によって明らかになったという形で広まっていますが、研究手法をよく確認しなければその研究結果が正しいかどうかはわかりません。例えば、ある食べ物を1週間摂取したら何kgやせたというテレビなどでよく行われる実験では、栄養の管理や運動など、明らかに痩せる効果があることが同時に行われることが多く、実際にその食べ物の効果がどの程度あるかは不明なものが大半です（しかし、この手の話ではすべての効果がその食べ物によるのだという結論にすり替わってしまいます）。

食べ物の効果を正確に測定しようとするれば、その食べ物を摂取している以外のすべての要因が同じになるように2つのグループを用意して比較する必要がありますが、それは現実にはとても難しいのです。

人間で食物の効果を調べようとしたときに、用いられる方法の1つが栄養疫学です。

栄養疫学とは、集団を対象に科学的に正しいやり方で栄養と健康の関連を調べる学問です。多くの場合、まずアンケートを取って対象となる人の食物や栄養の摂取状況を確認します。それを多くの人で行い、対象となった方々を長期間にわたって追跡して、どの人がどのような疾患にかかったかを調査することで、栄養の摂取状況と疾患・健康状態の関連を検討します。実に時間と費用がかかる方法ですが、ここまでしないと科学的に関係があるとは言えないのです。

しかし、科学的に正しいとされる手法を用いても、結果がすべて正しいとは限らないのが人間という複雑な生き物の難しいところです。

例としてβカロテンのお話をします。1970年代、アメリカで食生活を改善して疾患を予防しようという機運が高まり、多くの研究が行われ、野菜を多く食べる人はがんの発生率が低いという結果が出ました。

当時の研究者たちは野菜の栄養素をビタミンAとB群しか把握していなかったため、抗酸化作用のあるビタミンAの前駆物質βカロテンががんの発生を抑えるのではないかと考え、血中のβカロテンを測ってみると、血中のβカロテンの量とがんの発生には関係があることが分かりました。

動物実験でもβカロテンは腫瘍を抑える働きがあるという結果でした。

そこで、本当にがんを抑える効果があるか、実際にβカロテンを薬の形で人に大量投与して確かめる実験が行われました。結果はがんを抑えるどころか、喫煙者で肺がんのリスクが増すという結果となり、研究は途中で中止になりました（この結果は非喫煙者にはあてはまりません。また、投与された量は必要量の10倍以上であり、サプリメントでも推奨摂取量を守っていれば問題なく、普通の食生活では心配いらないと考えられています）。

我々は現在、当時の研究者が無駄なものとなっていた食物繊維ががんの予防に役立っている可能性が高いことを知っています。どれほど正しい研究をしても、様々な角度から検討しなければ真実にはたどり着けないのです。

「相手をみることの大切さ」

新年あけましておめでとうございます。4階東病棟師長の徳田です。

前回の病院めぐりでは4階東病棟の紹介をさせて頂きました。

今回は「スタッフの心得」についてお話したいと思います。最近の医療現場はIT化が進み病院のシステムや医療技術は大きく変化しています。また、それによって効率化も進んでいます。しかし「患者さん」に接する職業であるという点では何も変わっていません。人と接する上で「気配り」や「心配り」が大切と言われますがどう違うかわかりますか？

「気配り」は相手の“気配”を察して相手から言われる前に対応すること。「心配り」は相手のことを親身になって“心配”してあげることです。「気配り」や「心配り」は医療機関で働くスタッフには必要なことだと思います。どうすれば「気配り」や「心配り」ができるようになるかといえば、それは相手をよく“みる”ことです。相手をよくみていれば体の状態だけでなく、心の思いも自ずと察することができるからです。

日本語には“みる”という漢字がたくさんあります。「見る」「視る」「観る」「診る」「看る」私たちの仕事はこの“みる”の連続です。

「コミュニケーション力の低下」という言葉が象徴するように、人と接することが苦手な人が増えているのも事実です。しかし私たちは人と接する仕事です。患者さんは「自分をよくみてほしい」「自分の話をよく聞いてほしい」と思っています。「病気をみる前に人を見る」これが患者さんへの接し方の原点だと思います。

新しい年が始まり、看護・介護の体制が整った中で「思い遣り」私たちの“思い”をフルに“遣”って患者さんに安心と信頼を与えていけるようにしていきたいと思っています。

## 感染対策ポスター展を開催しました。

11/10からの14日間、今年も子供たちの描いた色鮮やかなポスターが当院出入口をカラフルに彩りました。

今年度、当院では11/10～17を感染対策週間とし、感染症に対する職員の意識を高めると共に、地域の方々への啓蒙活動などに取り組みましたが、このポスター展はその一環として「うがい・手洗い」の大切さを伝えるために、職員の子供たちが描いた啓発ポスターを展示したものです。

ポスターを描くことを通じて、子供たち自らがうがいや手洗いの大切さに気づき、理解を深めていただくことができると考えていますが、我々一人一人が親として、またしっかりと理解と認識を持つべき大人として、子ども達に良きお手本を示していくことが、より効果的な感染予防へと繋がる近道なのではないでしょうか。

力強い筆致で元気よく描かれた標語は、毎日を元気いっぱい健やかに過ごしていただくための合言葉のようなものだといえます。

～「手を洗ってうがいをしてね。」～ ご家庭や職場などにおきまして、みんなで互いに言葉を掛け合うことで、ウイルスに負けない健康な毎日を手に入れましょう。

## 感染対策委員会



最優秀賞



優秀賞



優秀賞



明けましておめでとうございます。

坂下病院の今後の在り方について、昨年は多くの皆さまからご意見をいただき、存続を願い支えていただいたことにお礼を申し上げます。

坂下病院の果たすべき役割は、これまでと変わらず、地域包括ケアの実践により、地域の皆さまの健康を守っていくことです。住み慣れたこの地域で、病気や障害のある方が生活を続けていけるよう、病院の役割を果たしていきたいと考えています。

看護部は、「患者様の権利を尊重し、安全・安楽な看護を提供する」ことを理念に、もっと質の高い看護を目指して業務に取り組んでいます。日々進化している医療の現場で、新しい知識と技術を学ぶために、院外研修会への参加と、院内での現任教育に力を入れています。そして得た知識や技術を使い、患者様に安全で安楽な医療環境を提供できるよう努めています。

皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたします。

## 第21回岐阜県国保学会の報告

第21回岐阜県国保地域医療学会が、11月20日（日）に岐阜市のふれあい福寿会館において開催され、今年には岐阜県下の各国保施設から48に及ぶ数の演題発表がありました。

坂下病院は、この1年間の取り組みや研究成果に関する4題の発表を行いました。各施設からの発表はどれも素晴らしく、惜しくも入賞を逃してしまいました。

今後も日々の業務に励み、県下に誇ることができる成果を得られるよう努力していきたいと考えています。



研究発表後には「住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～永源寺の地域まるごとケア～」という演題で、東近江市永源寺診療所長である花戸貴司先生の特別講演が行われました。医療を通しての地域づくりに関する確かなビジョンと考えを持っておられ、患者さんを取り巻くご家族やご近所の方、ボランティアや暮らしの中で関わりを持つ様々な異業種の方との繋がりについて、その必要性を事例を交えながら話され、一人暮らしであっても、障害を抱えていても、しっかりとしたケアのネットワークがあれば皆さん笑顔で生活できるということを述べられていました。

今後、より一層の高齢化に伴い、認知症を患う方などもさらに増加していくことが予想される中、坂下病院におきましても、地域医療を真摯に考え提供してきております。

これからも、学会などで報告された各施設での効果的な取り組みなどを取り入れながら、皆さまとともに、地域と医療の繋がりを見据え、支え合える環境を創出していきたいと考えています。

## ギター・マンドリン演奏会♪ 【演奏】坂下高校ギター・マンドリン部の皆さん

クリスマスを間近に控えた12月20日（火）、ギターとマンドリンが奏でる素敵なメロディーが当院エントランスに満ち溢れました。

毎年の恒例行事となった感のある、坂下高校ギター・マンドリン部の皆さんによる演奏会のはじまりです。

今回は、当院のイベントスケジュールの都合により開催が12月までずれ込んでしまいましたが、たくさんの患者さんが待ちわびていた分、満を持しての開催となりました。

「青い山脈」によるオープニングの後、「ルージュの伝言」「水戸黄門のテーマ」を交えた全6曲の演奏を披露していただき、集まった患者さんやスタッフもすっかり魅了され、バラエティーに富んだ曲の数々に聴き入っていました。

院内での演奏会ということもあり、決して十分な時間ではありませんでしたが、良い癒しの時間を提供していただくことができたと感じています。

集まった皆さまにも、有意義なひとときをお過ごしいただくことができたのではないのでしょうか。

坂下高校ギターマンドリン部の皆さん、素敵なプレゼントをありがとうございました。

