No.369

日鋼記念メディカル情報

平成29年 12月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目 次

- そろそろ冬本番！これから流行するこどもの感染症(前編) … 2〜3
- ヨムクスリ …… 4
  - インフルエンザのお薬
- 栄養通信 …… 5
  - 簡単☆リッチなローストビーフ
- 母恋インフォメーション …… 6〜7
  - 地域医療介護情報ネットワークシステム『スワンネット』にご参加下さい
  - 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報
  - 感染予防はその手から
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 …… 8

今月のスナップ

世界糖尿病デー 市民公開講座（11月14日）

横山先生と清水糖尿病看護認定看護師の講義のあと、「カロリーセレクト松花堂弁当」に舌鼓。「とても参考になった」「カロリーの量を体感できてよかった」と感想をいただきました。

そろそろ冬本番！
これから流行するこどもの感染症 前編

小児科主任科長
上野 倫彦（うえの みちひこ） 医師

北海道大学医学部 平成3年卒
筑波大学博士課程医学研究科 平成13年卒
日本小児科学会専門医
日本循環器学会専門医
日本小児循環器学会専門医

冬になると気になるのが感染症です。今回は冬の間、小児に流行しうる代表的なウイルス感染症について、その特徴や対処・予防法を12月と1月の2回にわたってご紹介します。

日に日に寒くなってきましたが、皆さまお元気ですか？

これからの季節、子どもたちの間でいろいろな感染症が流行する可能性があります。そのほとんどがウイルスによる感染症です。ウイルスは非常に小さい（10万分の1～1000分の1mmくらい）つぶつぶで、細菌と違って自分では増殖できず、他の生物の細胞にくっついて増えることができます。いわゆる“かぜ”も大半はウイルス感染症です。

一部のウイルスには有効なお薬がありますが、ほとんどは特効薬がなく自分の抵抗力で退治していきます。

インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスは“いが栗”のような形で、まるい殻の中にウイルスが増殖するための設計図が入っています。中の設計図の性質から主にA，B型インフルエンザに分類され、またA型の殻の表面にはトゲトゲがありその種類によって多数の亜型があります。

インフルエンザは通常冬から春先にかけて流行します。2009年のように新型が現れた場合には他の季節に流行することもあります。突然の高熱で発症することが多く、咳、鼻水、のどの痛みのほかに、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状を伴います。発熱のピークは2～5日間、全経過1週間前後です。肺炎、心筋炎、脳症などの合併症をおこすこともあります。インフルエンザにかかった場合には、症状がでてから5日経過し、かつ解熱してから2日（幼児は3日）経過するまで学校や幼稚園・保育所には行けません。

RS ウイルス

ほとんどの人は2歳までに一度は感染して、その後も何度か感染します。学童や大人は、感染しても咳や鼻水など軽い風邪症状で済みますが、年齢が小さいと症状が重くなります。特に1歳前後までのお子さんがかかった場合、細気管支炎や肺炎といった病態をおこすことがあり、高熱のほかに、鼻づまりやゼーゼーがひどくなって、哺乳や呼吸が困難になることがあります。また赤ちゃんでは呼吸を休んでしまうこともあります。入院が必要なことも少なくなく、時に酸素や、人工呼吸器のサポートを要することもあります。特に生後間もない赤ちゃんや、小さく産まれたお子さん、もともと肺や心臓に病気のあるお子さんでは重症になることもあり、突然死の原因にもなりうる感染症です。

RSウイルスも秋から冬に流行しますが、最近は冬のみならず1年中流行する可能性はあります。

感染経路

インフルエンザもRSウイルスも、飛沫感染（咳やくしゃみをした人からウイルスが飛んできて、口や鼻の粘膜から感染する）が主です。したがって、咳や鼻水が出るときにはマスクをすることが大事です。もうひとつ忘れてはならないのは接触感染です。これは、何かの表面についた他人の鼻水や咳などに知らず知らずのうちに触れてしまうことにより、手指を介して、自分の口・鼻にウイルスが入り込み感染してしまう経路です。ですので手洗いも非常に重要です。

治 療

ウイルス感染はたいてい自分の抵抗力により自然に治すことができます。インフルエンザも同様ですが、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬があり、発症早期（発熱後48時間以内）にそれらを使用することによって熱の出る期間を短縮できます（表）。そのほか、咳や鼻水などの症状を抑える薬が症状にあわせて使用されます。解熱剤は根本的な治療ではありませんが、高熱が続き辛い場合には使うことはかまいません。小児ではアセトアミノフェン（アンヒバ坐薬、カロナール、ピリナジンなど）が推奨されます。

RSウイルスに特効薬はありません。症状に対するお薬を内服したり、入院した場合には、加湿、鼻の吸引、吸入、酸素投与などが必要に応じて行われます。

予 防

1）ワクチン

インフルエンザはワクチンは有効で、かかりづらくなる、かかっても症状が軽く済むなどのほかに、 みんなでワクチンをうけることで地域での流行を最小限にできる効果があります。

RSウイルスにワクチンはありませんが、早産児、先天性心疾患を持つ児、免疫不全、ダウン症など、感染するとリスクの高い子どもたちには、シナジスという予防のための注射をうけることができます。お子様が対象となるかどうかは主治医にお尋ねください。

2）手洗い

石けんをつけて流水で手を洗うことは、とても有効です。帰宅時、食べる前、こどもの世話の前後に手を洗いましょう。アルコール製剤も効果があります。

3）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下がります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用して適切な湿度（50～60%）を保つことも大事です。

4）近づかない・休養をとる

感染の流行期には人混みに近づかないことも大事です。疲れると抵抗力も落ちますので、充分な睡眠・休養、バランスのとれた食事にも気をつけましょう。体調不良の時は無理しないようにしてくださいね。

5）たばこはだめ!!

気道粘膜の腺毛はウイルスなど病原体を排除するために働いていますが、たばこの煙はその腺毛の動きを障害します。感染のリスクを高めるほか、喘息症状を誘発することにもつながります。こどものまわりでの喫煙は是非避けてください。ご家族で喫煙者がいる場合には、ご自身の健康のためにも禁煙を強くおすすめします。

表. インフルエンザ治療薬

薬品名	タミフル（オセルタミビル）	リレンザ（ザナミビル）	イナビル（ラニナミビル）	ラピアクタ（ペラミビル）
剤　型	カプセル, ドライシロップ	吸入	吸入	点滴
投与期間	1日2回、5日間	1日2回、5日間	1回	1日1回（反復可）
特　徴	10歳代での使用は控える。ドライシロップがあり、幼児も使用可能。耐性ウイルス増加の報告あり。	現実的に小学生以上。慢性呼吸器患者で呼吸困難の報告あり。	現実的に小学生以上。（1回吸入なので失敗のリスクがある。）	経口摂取や吸入ができない患者にも可能。点滴が必要。

ヨムクスリ！ インフルエンザのお薬

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
薬品情報科
相原善弥（あいはらよしみ）

感染2日後がピークのインフルエンザ

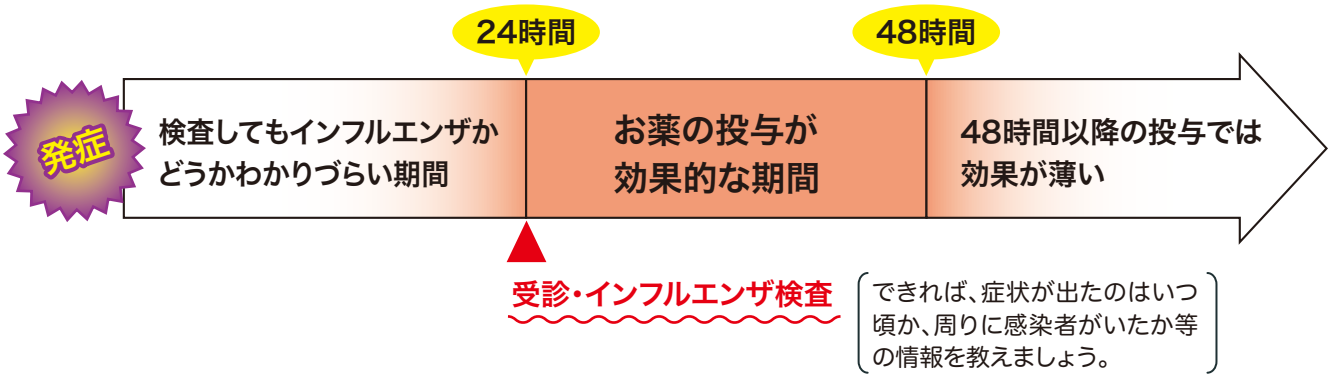
インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる病気です。

体内にウイルスが侵入するとのどや気管支、肺などで急激に増殖します。感染してから2日後にピークに達し、その後は徐々に減少していきます。病院などでインフルエンザと診断されると薬を処方されますが、いくつか種類があるので違いを知っておくことをおすすめします。

インフルエンザは受診のタイミングが重要

インフルエンザの治療薬は、ウイルスをやっつけるお薬ではなく増殖を抑えるお薬なのが特徴です。ですので、発症してからウイルス増殖のピークとなる48時間以内に使わないと良い効果が得られません。

一方、インフルエンザの検査は体内に一定量のウイルスがないと検出されず陽性になりません。つまり受診のタイミングの理想は、発症後24時間前後から48時間以内と言われています。



療養中、小児・未成年者は目を離さない！

ここ数年、インフルエンザにかかった小児・未成年者の「急に走り出す」、「部屋から飛び出そうとする」、「ウロウロする」などの異常行動が報告されています。きわめてまれではありますが、死亡事例も報告されています。今のところ、病気・治療薬いずれも因果関係は不明ですが、厚生労働省から注意が呼びかけられています。

小児・未成年者がインフルエンザにかかった際は、お薬服用の有無に関わらず保護者の方は目を離さないようにしましょう。

栄養通信

簡単☆リッチなローストビーフ

栄養課
管理栄養士　新藤（しんどう） 早希（さき）

クリスマスや年越しなどイベントづくしなこの季節。今回はそんな食卓にピッタリなローストビーフを紹介します。フライパン一つで作ることができるので忙しい時も簡単に食卓を華やかに演出します。

栄養凝縮！ ローストビーフのここがすごい

- 牛の赤身肉は低脂肪・高たんぱく！
- バラ肉のエネルギー量と比較するとなんと半分以下！
- 鉄分・ビタミンB群も豊富に含まれるのでオススメ！

ブロッコリー・パプリカなど、ビタミンCの豊富な野菜を添えるとさらに鉄分の吸収率がたかまります。

ローストビーフ

1人の成分値　エネルギー 160kcal
塩分　1.2g（ソース含む）

材料《4〜5人分》

ローストビーフ

- 牛肉ももかたまり … 250〜300g
- 塩こしょう …… ひとつまみ
- 油 …… 大さじ1

ソース

- たまねぎ …… 小1玉
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- にんにく（チューブも可） … 1かけ

※ 作りやすい分量なので、余ったらサラダのドレッシングなどにも！

《アレンジ☆ソース》

あっさりサッパリおろしポン酢
- 大根 …… 5cm
- ポン酢 …… 大さじ2

大根をすりおろし、ポン酢を混ぜ合わせる。

準備

牛肉は冷蔵庫から30分程度出し、室温に戻しておく
牛肉の表面に塩こしょうを振っておく

作り方

ローストビーフ

① フライパンに油をしき、牛肉を中火で外側に焦げ目がつくまで焼く（大体1面2分程度）
② 蓋をし、弱火にしてさらに6分焼く（たまに面を変える）
※ 肉汁の残ったフライパンは、あとからソースづくりに使います
③ アルミホイルで2重に包み、30分置く

ソース

たまねぎとにんにくは すりおろし、肉を焼いたあとのフライパンにソースの材料すべて入れて弱火で煮込む。

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

地域医療介護情報ネットワークシステム『スワンネット』にご参加下さい

スワンネット

地域全体がひとつになって健康を見守るネットワークが1月よりスタートします

『スワンネット』は地域の皆様の日々の医療・健康に関わる情報を、西胆振地域の病院・診療所（医科・歯科）・薬局・介護事業所が共有し、安全で質の高い医療・介護・健康サービスの提供を目指すシステムです。

参加のメリット

別の医療機関等での治療や薬の状況を説明する手間が少なくなります

自分の医療情報や薬、体質に関する事が共有されるため、救急搬送されたときにも安心です

万が一の災害にも情報を残すことができ、治療や介護を継続しやすくなります

情報の共有により、他施設での検査や薬の重複が少なくなります

参加方法　事前のお申し込みが必要です

病棟または外来スタッフにお声掛けください	参加申込書に記入	参加申込書を提出
	参加規約の内容を確認し、本人もしくは代理人の署名をお願いします。	病院・診療所等のネットワーク参加施設に直接ご提出お願いします。

※ 申込書は病院・診療所等のネットワーク参加施設で入手できます。

問合せ　地域連携室　TEL **0143-25-2555** (直通)

年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

12月30日(土)～1月3日(水)の期間、外来診療を休診させていただきます。

- お薬が足りなくなるかも…
- 以前から気になる症状がある

早めの確認・早めの受診を！

院内施設の営業	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)
セブン-イレブン	9:00～15:00	×	×	×	9:00～15:00
北洋銀行 ATM	9:00～17:00	9:00～17:00	×	×	×
ゆうちょ銀行 ATM	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※ ゆうちょ銀行ATMは、1月1日～3日にかけて他行への振込ができません。

病院休日と同様 ▶ レストランれじいむ　理 容 室　患者図書室ぼこい　インターネットコーナー i-ぶらり

感染予防はその手から

～ノロウイルス・インフルエンザから身を守る

正しい手洗いで手や指先についたウイルスを取り除き、感染から身を守りましょう。水道や石鹸がない場所ではアルコール製剤が便利です。同じ手順でしっかり塗りこみましょう。

ここが重要

手洗いタイミング

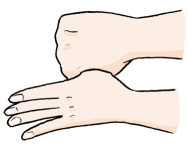
① 帰宅後　② 調理前
③ 食事前　④ 排泄後
⑤ 嘔吐物などを処理した後

石鹸を使って、しっかり泡立てます！

汚れの残りやすいところをていねいに！

指先と爪の間 ➡

指の間 ➡



親指 ➡

手首

監修：加藤美紀 感染管理認定看護師

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。皆様のご参加お待ちしています。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

12月19日	認定看護師	糖尿病とうまく付き合う方法
12月26日	薬剤師	糖尿病とおくすり
1月 2日	お休み	
1月 9日	理学療法士	糖尿病と運動療法
1月16日	薬剤師	糖尿病とおくすり

開催時間　毎週火曜日 15:00～

問い合わせ　糖尿病センター　TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。
どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時　平成30年1月18日(木)
13:30～15:00　13:00開場

場　所　地域医療研修センター

内　容　テーマ　健康初め 体力測定

申込・問合　地域連携室　TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

12月26日	分娩の経過 ほか
1月 9日	マタニティ・ヨーガ

ヨーガ参加費　500円

《両親学級》 10:00～12:00

2月11日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合　産婦人科外来　TEL 0143-24-1331

FMひゅー ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

12月20日	いきいき健康レシピ
12月27日	お口元気
1月 1日	お休み
1月 8日	医療トピックス
1月15日	医療トピックス

放送時間　毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。
当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！

がんサロン サロンdeほっと

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時　1月10日(水) 13:30～15:30　場 所　レストラン れじいむ

問い合わせ　がん相談支援センター　TEL 0143-22-2225

申込不要

編集後記

2017 年もあと少し。
本格的な寒さも訪れていますが、体調を崩されていませんか？
今月は、感染症について特集しました。
年末年始、ご家族がそろう楽しいひと時を元気に過ごせるよう、日々の手洗い・マスクの正しい着用を通じた予防を実践していただけたらと思います。
地域の皆様が、よいお年を迎えられますように。
今年もありがとうございました。　（ハギ）

発行　社会医療法人 母恋
日鋼記念病院
〒051-8501　室蘭市新富町1丁目5番13号
TEL　0143-24-1331 (代)
FAX　0143-22-5296
e-mail　koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ　http://www.nikko-kinen.or.jp
編集　広報誌編集委員会　委員長　山田康弘