

# さっちゃん通信 2013年8月1日号 Vol.98

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

## ストップ！風疹 — 確実な予防法はワクチン接種

風疹（ふうしん）は、せきやくしゃみなどでウイルス感染し、全身の発疹や発熱などの症状が出ます。妊娠初期の女性が感染すると、難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障害が出る「先天性風疹症候群」に赤ちゃんが罹患（りかん）するおそれがあります。

妊娠中は風疹の予防接種を受けられず、周囲の皆さんが予防するための工夫を講じる必要があります。



6月30日までの1週間で新たに風疹と診断された全国の患者は359人で、週800人を超える増加が続いていた5月と比べるとピークを過ぎた可能性が高いといわれています。しかし、患者数が依然として多く、例年は夏場に流行のピークがあり、油断は禁物です。

厚生労働省は、風疹の抗体価が低い人は、麻疹（ましん）の抗体価も低い傾向が見られることから、風疹の予防接種を受ける場合は、麻疹風疹混合ワクチン（MRワクチン）を接種することを推奨しています。

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

### 「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

### 萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

もともと風疹の単独ワクチンの供給量は限られており、一方でMRワクチンの供給量は当初、十分に足りているという見通しでしたが、5月以降、任意の予防接種者数の増加により、今夏以降にMRワクチンが一時的に不足するおそれが出てきています。

このため、安定供給に目処がつくまでの間、①妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族など妊婦の周囲の方、②10代後半から40代の女性（特に妊娠希望者または妊娠する可能性の高い方）が優先して接種を受けられるように、国は理解と協力を求めています。



国立感染症研究所によると、平成23年にアジアで大規模な風疹流行が発生し、海外で感染して帰国した後に風疹を発症する成人男性と職場での集団発生が散発的に報告されるようになりました。平成22年に87人であった報告数が23年に378人、24年には2,392人、今年7月10日時点で1万2469人に達しています。

患者の多くは男性で、その大半が20～40代です。この年代の男性は子どもの頃、予防接種の対象ではなかったり、対象でも集団接種ではなかったため接種率が激減したりしたためです。

厚生労働省は、今後大きな流行を繰り返さないために、予防接種についての専門部会で7月10日、長期的な風疹対策の予防指針を策定することを決めました。秋以降に検討会を設置し、本年度内の取りまとめを目指す予定です。

事務部長 中田 祐広

## 七夕イベントを開催

7月17日(水)に2階患者食堂で、\*CS委員会主催の入院患者の皆様とそのご家族を対象とした七夕イベントを開催しました。

当日は、ボランティア「琴混管(きんこんかん)バンド」の方々の演奏や、その演奏にあわせて参加者みんなで歌ったり踊ったりなど非常に盛況でした。また、職員によるコーヒーフロートなど冷たい飲み物やかき氷の無料サービスなどもあり、和気あいあいのひとときを過ごすことができました。

イベントに先立って、外来エントランスホールと小児病棟、患者食堂には、患者さんや職員の願いごとを載せた短冊や飾りをまとった笹が登場。付近は七夕祭りのように華やかになり、患者さんや来院された方は、足を止めて七夕飾りや願い事の書かれた短冊を眺めておられました。

※CS=Customer Satisfaction (顧客満足)の意。

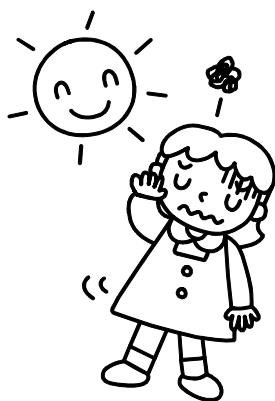


## 夏の暑さを乗り切るために

暑い日々が続く、特にお子さんや年配の方には冷房装置が欠かせない季節となりました。とはいえ、冷房装置の使い方を間違えると、体調不良をひき起こす原因となってしまいます。

エアコンの設定温度をうのみにしていると実際の室温とかなり異なっていることがあります。視認性のよいデジタル温度計などで室温を正しく測定し、28℃を超えない、適切な温度となるようにしましょう。冷気が部屋の下層にたまってしまわないように、扇風機で室内の空気をかきまぜることも工夫の一つです。

節電や省エネが気になりますが、一方で部屋を冷やし過ぎの方もいます。エアコンの効き過ぎた部屋から外に出たとき、体温調節がうまくいかず、風邪に似た症状や食欲不振、下痢、だるさなど、いわゆる夏バテの症状が出やすくなりますので、要注意です。



扇風機でも、ずっと同じ風に当たり続けていると、エアコンと同じような症状が出やすくなりますので、首ふり機能を使うなど工夫を。さらに睡眠時は体温が下がりますので、エアコン、扇風機ともにタイマーを活用するとよいでしょう。

まだまだ厳しい暑さが続きます。冷房装置を正しく使うとともに、のどがかわく前の、あるいは外に出る前のこまめな水分補給で、この夏を乗り切りましょう。

西病棟看護師 平野 明子

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！～ オクラ

### ねばねばの食物繊維

オクラで特に注目すべき栄養素は食物繊維です。オクラは野菜の中でも不溶性、水溶性の両方の食物繊維がたくさん含まれているのが特徴で、ねばねば成分であるペクチン、ガラクトタンなどがその水溶性食物繊維にあたります。またムチンと呼ばれるたんぱく質もねばねばさせる成分の1つで、それらがオクラ特有の食感を出しています。



### オクラの食物繊維を上手に摂るには？

食物繊維は、腸の働きを整え、便秘の解消や糖尿病を予防する効果があります。ムチンは、胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化、吸収を助ける効果があります。その他にカルシウム・鉄・カロチンなどを豊富に含んでいるため、夏の疲労回復におすすめの食材です。



若い青々とした新鮮なものほど粘りが強く、調理では、さっと茹でてしっかり細かく叩くと粘りが増します。ねばねばが苦手な方は大きく切ったり、天ぷらや炒めものにするると食べやすいです。緑黄色野菜なので油と一緒に摂るとカロチンの吸収も UP します。

## 私のおすすめ！ 萩のあれこれ

私はこの4月から萩市民病院で作業療法士として働いています。出身は萩ではないのですが、学生時代、友達6人と萩へ旅行に訪れたことがあります。

そのときガラス細工体験をした思い出のある場所、「萩ガラス工房」で作成されている「萩ガラス」を今回ご紹介したいと思います。

萩ガラスの歴史は、1860年、ガラス製造所が萩に設置され、生産されたことに始まります。特に江戸の切り子職人集団を招いて作成された「萩切り子」は、京都の公家や天皇家への献上品にもなった由緒ある工芸品だそうです。工房を訪れた時、店内に並ぶ珍しくて綺麗な緑色のガラスがとても印象的でした。

萩ガラスの私のお勧めは醤油さしです。玄武ガラスで作られた醤油さしは密閉性が高いため、液だれしにくいのが特徴です。最近では、海外とコラボレーションした器も製作されています。その一つに冷茶器がありますが、側面につけられたゆるやかな曲線がとても涼やかです。皆さんもこの暑い夏、萩ガラスで涼を感じられてはいかがでしょうか。



作業療法士 望月 美香子

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成25年8月1日現在

受付時間  
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30  
診療時間  
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。  
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。  
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	原田 希
			安藤 みゆき	刀禰 尚	藤村 達大	刀禰 尚	藤村 達大
			藤村 達大	原田 希		原田 希	
		午後				安藤 みゆき	
						中村 武史(大学) (隔週)	
						前田 貴生(大学) (隔週)	
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
消化器内科	午前	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明	松本 賢治	宮内 嘉明	
膠原病外来	午前/午後	中村 浩士(大学)					
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏	羽根田 泰宏
			河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵	河本 知恵
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー (羽根田)	心臓(第2) (藤原)	アレルギー (第1・2・4) (真方・長谷川・清水)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	大藤 晃	手術のため休診	桑原 嘉一	大藤 晃	桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		大藤 晃	桑原 嘉一	大藤 晃	
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	西村 純一(大学)	宮内 嘉明	宮内 嘉明 松本 賢治	末永 成之(大学)	横田 恭之(大学)	


※ 内科外来は平成21年6月から診療体制の見直しにより、診察時間が変わりました。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。  
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意ください。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー  
(編集後記)

九州・四国・中国・近畿・東海で7月8日(月)に梅雨明けしたとみられると発表があり、統計開始以来、中国地方は4番目に早い梅雨明けとなりました。総務省消防庁によると、7月1日から14日までの2週間に、熱中症で病院に運ばれた人は全国で1万3,681人に上り、去年の同じ時期の4.8倍と大幅に増えています。

年を経るごとに夏が激しさを増して長くなっているような気がします。冬がだんだん短くなり、日本の美しさの代名詞である“四季”がいつしか“三季”になろうとしているという指摘もあります。日本の亜熱帯化は地球温暖化のせいでしょうか。

一方で太陽光線の力が急激に低下していることから、世界が“小氷河期”に入りつつあるともいわれています。ちょっとめまいがしそうな話ですが、いずれにしても地球規模の厳しい自然環境に向き合わなければならない時期に突入したのかもしれない。【中田】