



# さっちゃん通信 2016年11月1日号 Vol.137

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！！

## インフルエンザの流行する季節になりました

今年もインフルエンザが流行する季節がやって来ました。近年、国内で流行している季節性インフルエンザウイルスには、A(H1N1)亜型と、A(H3N2)亜型(香港型)、B型の3種類があり、いずれの型も今期も流行する可能性があります。今回はそんなインフルエンザについて少し学んでおきましょう。

### どのように感染するのか

感染ルートは、飛沫感染と接触感染の2つの感染経路があります。

#### <飛沫感染>

感染者のくしゃみや咳に伴って、唾液などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込む事によって感染します。

主な感染場所として学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所が挙げられます。

#### <接触感染>

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付くと、別の人がその物に触れて、その触れた手で口や鼻を触

って粘膜から感染します。主な感染場所は電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど触れる事が多い物があげられます。

### インフルエンザかな？と思ったら

急に38度以上の発熱が出て、咳や喉の痛み、全身の倦怠感を伴う症状がある場合には早めに医療機関(内科、小児科)を受診しましょう。特に幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性がありますので注意が必要です。

### インフルエンザの検査方法

医療機関では一般的に迅速検査キットを用います。これは患者さんの喉や鼻を専用の綿棒で拭き、それを専用の試薬につけて、検査キットに滴下し、抗原抗体反応を見ます。反応開始から10~15分で結果が出ます。

しかし、インフルエンザウイルスの潜伏期間は1~4日とされています。インフルエンザを発症してから間もない時に検査をしても体内のウイルス量が多くないため、正しく結果が出ないという恐れもあります。結果が陰性であっても症状や周囲の流行具合から総合的に判断し、必要であれば後日再検査をして確認します。

今年の冬はインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、しっかり知識を身に付けて予防に努めましょう。

臨床検査技師 高倉 大典

萩市民病院と萩・福祉複合施設かみやきで構成される「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、創意工夫を惜しまず、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。

# ご存じですか？「咳エチケット」

この言葉は、厚生労働省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために提唱したものです。現在はインフルエンザだけではなく、様々な呼吸器感染症の予防対策に用いられています。

ウイルスは咳（せき）により 2m から 3m は飛ぶといわれています。この範囲にいる人に感染する危険性があるので、それを防ぐための対策を「咳エチケット」と呼んでいます。

咳エチケットの方法としては……

- ① 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背（そむ）ける。
- ② 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。
- ③ 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める。

などが挙げられます。

特に咳やくしゃみの時には、周りの人にうつさないためにも、できるだけ 1m 以上は離れた方がよいでしょう。また、マスクを使用する際には取扱説明書をよく読み、隙間ができないようにノーズクリップ（マスク上部についている針金みたいなもの）を鼻の形に曲げて、鼻の上からあごの下までしっかり覆いましょう。

さらに、症状がある人だけではなく、健康な人でもマスクをしっかりと、自分への感染を防ぐ必要がある場合もあります。



## クリスマスイventのご案内

平成 27 年 12 月 16 日（水）午後 3 時より、2 階患者食堂において、入院患者の皆様とそのご家族を対象にした CS<sup>※</sup>委員会による「クリスマス喫茶イベント」を行います。



当日は職員の手作りによるケーキのほか、コーヒー・紅茶などの飲み物を用意し、おなじみ「金琴管バンド」による演奏会等の催し物等も企画しています。

一足早いクリスマスですが、多くの方のご来場をお待ちしています。

※CS=Customer Satisfaction（顧客満足）の略。

## 年末・年始の外来診療について

年末の外来診療は 12 月 28 日（月）までとなります。平成 28 年は 1 月 4 日（月）より通常通り診療を行います。2016 年（平成 28 年）救急・急患はこの限りではありません。

## ごぼう料理は日本の文化 ~ ごぼう

### 外国ではあまり食べられていない食材

ごぼうは、縄文時代または平安時代から栽培されていた（諸説あり）と言われているほど昔から広く食べられていた歴史のある野菜です。日本では多種多様に調理されて食べられていますが、ごぼうを食用としているのは日本とアジア圏の一部で、原産地の中国やヨーロッパでは薬であり、食材という認識はないとのこと。ごぼう独特の風味や食感は外国では受け入れられないようです。



### 日本ではなじみ深い食材

一方、日本では、江戸時代に刊行された「料理物語」というレシピ本に「汁。あへもの（和え物）。に物（煮物）。もち。かうの物（香の物）。茶ぐはし（茶菓子）。其外いろゝ。」とあるように、いかに昔から馴染み深い食材だったかが分かります。ごぼうと言えば金平ごぼう。この名前は浄瑠璃の坂田金平という勇敢な主人公に由来すると言われていています。ごぼうは精がつく野菜という印象とごぼうの持つ固さ、唐辛子の辛さが強い武将のイメージと重なり、そう呼ばれるようになったそうです。ごぼうを食べて、金平のように強くなれるかは分かりませんが、ごぼうは栄養が豊富でいろいろな健康効果が期待される食材です。

## 減塩でもう一品!

### <材料 (1人分)>

サンマ (3枚卸) 60g、小麦粉 5g、ごま油 2g

### 【調味料】

根深葱 5g、薄口醤油 4g、酢 4g、みりん 2g

おろし生姜 0.04g

### <作り方>

- ①サンマに小麦粉をふり、ごま油をひいたフライパンで焼く。
- ②調味料を合わせ、少し火にかける。
- ③焼いたサンマの上に、調味料をかける。

### <今回のポイント>

- ・小麦粉をつけて焼くことでたれがからみやすくなります。
- ・たれに酢や生姜、ねぎを使用しているので薄味でも美味しく食べられます。



秋刀魚の葱ソースかけ  
(塩分0.8g)

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	内海 仁志	刀禰 尚	米澤 文雄
			内海 仁志	刀禰 尚	中村 武史	内海 仁志	内田 耕資
			中村 武史	内田 耕資		内田 耕資	中村 武史
		午後					
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛
						藤原 真一	
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行(隔週)	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			藤本 洋輔	藤本 洋輔(隔週)	藤本 洋輔	藤本 洋輔	藤本 洋輔
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (第3・鈴木)	アレルギー (第2・4) (真方)
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	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		藤本 和弘 (初再診)		藤本 和弘 (初再診)	藤本 和弘 (再診)		
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	仁志麻衣子(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛	篠田 崇平(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。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。

※ 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願います。

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、よろしく願いいたします。



さっちゃん通信ほやきコーナー  
(編集後記)

今年もこの季節がやって来ましたね。そう、萩城下町マラソンの季節です。

最近ではマラソンがブームにもなり、更には萩市の産業遺産が世界遺産登録した事で、より一層多くの参加者が見られるようになりました。

今年で17回目を迎える萩城下町マラソン、当院からも多数出場予定です。僕も去年に引き続きハーフの部にエントリーしました。コースはスタートから萩市街に入り、田町、堀内、指月城跡を経由しての萩ウェルネスパークが

ゴールという萩三角州を1周するコースです。いつも多くの方が沿道で熱い声援を送ってくれるので、元気ももらえるのですが、やはりウェルネスパークに入ってからゴール前の坂道には毎年泣かされます。

年々、歳と体重の増加に反比例するように、記録が落ちてきているので、今回は少しでも良い結果が残せるように頑張りたいと思います。

萩市民病院のユニフォームを着て走っている選手が走っているところを、見かけたら是非応援して下さいね。ただ、応援に答える余裕があればいいのですが・・・

【高倉】