



## しっかり感染症対策を ～ 手洗いについて ～

暑かった夏も終わり、秋の気配がそろそろ感じられる季節となりました。この季節は寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。体調を崩し抵抗力が下がると、インフルエンザはもちろん、風邪などにかかっても重症化する可能性があります。また体調を崩していても、抵抗力の低い乳幼児や高齢者などについては、常日頃から感染症に気をつけなければなりません。今回は感染症の対策として、手洗いについてご紹介します。

### 感染対策は手洗いが基本

人が感染する要因の大半は、手に付着した病原微生物（細菌やウイルス）が様々な所に付着し、そこからまた別の人の手を介して口・鼻・目などから体内に入ることによって発生します。手すり・エレベーターボタン・ドアノブなどを介して手から手へと広がり、それが感染を広げる原因となってしまいます。よく学級閉鎖などで保育園や学校が休園・休校になりますが、手を介する病原微生物の広がりはいくつかの集

団感染が発生する要因でもあります。

つまり、手は見た目には汚れていなくても目に見えない微生物などが付着している可能性があります。正しい手洗い方法によって洗い流す習慣をつけることが感染対策の第一歩であり、重要な手段となります。

### 正しい手洗い方法を知る

食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗いは、石けんと流水を利用して汚れや微生物を取り除きます。

- ・しっかりと石けんを泡立てましょう。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。
- ・正しく手洗いするには 30 秒かかります。30 秒の手洗いを身につけるために、タイマーなどを置いて実施する方法もあります。
- ・2度手洗いすることによって、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時には2度手洗いをしてみてもいいでしょうか。

診療放射線技師 茂川 正毅



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。

# 救急の日フェア2019『みんなで考える救急医療』が開催されました

救急車は年間どの位出動するかご存じでしょうか。平成 30 年度、萩圏域で出動した件数は、過去最高の 3,144 件（1 日約 9 件）でした。昨年度より約 300 件増加しています。年々人口は減少していますが、救急出動件数は増加傾向にあります。また、救急車で搬送される人員の割合は高齢者が全体の約 73% を占めており、高齢化が救急出動件数増加の原因の一つとなっています。

こうした出動の中には、「今日から入院するので」とか「タクシーだとお金がかかる」とか「病院ではほかの人より早く見てもらえるから」とか「目にゴミが入ってかゆい」など緊急を要しない場合にも救急車を要請しているケースがあるとのことです。

そこで市民の皆さまに、救急医療現場を理解してもらうため、去る 9 月 7 日、萩市総合福祉センターで萩市主催による萩圏域救急の日フェア 2019「みんなで考える救急医療」が開催されました。このイベントでは救急医療の現状の紹介や消防署職員による活動実演、会場全体で救急医療についてのディスカッションを行うなど、萩の救急医療現場の課題がわかりやすく説明されました。

萩圏域にある救急車は、萩消防署に 3 台、弥富、紫福、佐々並の各出張所にそれぞれ 1 台配備され、この 6 台で萩圏域全体をカバーしています。このため、同じ地域で配備された救急車両以上の救急要請が複数あったとき、通常より時間がかかることとなります。救急車は、緊急に搬送する必要がある傷病者を搬送するためのものであり、本当に救急で必要な方のためにも、緊急でない方の救急要請は控えることが必要です。

日頃から、どういうときに緊急であり、救急車を呼べばよいのかを確認しておくことも大切です。萩・阿武健康ダイヤル（0120-506-322 通話無料）では、24 時間対応で、健康相談をはじめ、どういうときに救急車を要請すればよいかということも教えてくれます。ご利用してみてください。

事務部長 井本 義則

## 常勤医師交代のお知らせ

9 月 30 日付けで、整形外科 茶川 一樹 医師が退職いたしました。在職中は大変お世話になりました。

後任として 10 月 1 日より、川上 武紘(かわかみ たけひろ)医師が徳山中央病院から着任し、引き続き診療を行います。引き続きよろしくお願いたします。



## 干して増加するうまみ ～椎茸～

### 世界の共通語「うまみ」

きのこが気になる季節になりました。年中手に入るようになりましたが、旬は秋です。きのこの特徴は【うまみ】が多いことです。うまみとは甘味・酸味・塩味・苦味の基本の味4つに加え、5つめに発見された味です。うまみは日本で発見され、世界でも海外でも「umami」で通っています。

### うまみの元は？

うまみは、かつお節やお肉に代表される「イノシン酸」、昆布やトマト、アスパラガス等に多い「グルタミン酸」がよく知られています。日本で最もポピュラーなきのこである椎茸にもグルタミン酸が多く含まれていますが、椎茸には特徴があり、乾燥させて干し椎茸にすることで「グアニル酸」という別のうまみ成分を生成します。このグアニル酸は含んでいる食品が少なく、干し椎茸にダントツに多く、その他はドライトマト、のり等に少量含まれている程度です。干し椎茸のグアニル酸は低温の水で戻すと増加することも分かっているため、冷蔵庫で一晩かけて水戻しするのがよいと言われています。うまみは単独よりも掛け合わせることでさらに美味しくなります。昆布とかつおの合わせだし、香味野菜とお肉のスープなど昔から知られている美味しい組み合わせはうまみの相乗効果によります。



## ～院内委員会だより～ 褥瘡対策チーム（3）

先月は、スキンテアの起こりやすさをチェックしていただきました。今回は、スキンテアの予防策について今月と来月にわたってお話させていただきます。

### ご自身で予防するためのポイント

**手足を保護する**…可能であれば長袖、長ズボンにして、摩擦やズレが起きても皮膚を守るようにしましょう。手足には筒状包帯や、腕には肘までの手袋やアームカバー、足には膝丈靴下やレッグウォーマーを使用するのもよいでしょう。

**ぶつかりやすい場所にカバーをつけ、環境を使用整える**…ぶつけても大きな衝撃を受けないように、できればベッド柵や家具の角などにカバーをつけましょう。転びやすい場合は、床に硬いものなどを置かないようにしましょう。

**優しく体を洗う**…弱酸性の洗浄剤を選択するとよいでしょう。乾燥が強い場合は洗浄剤を控えるか、保湿剤配合の洗浄剤を選択してもよいでしょう。泡を使って優しく洗い、拭くときにも優しく押さえるようにして拭きましょう。熱いお風呂は避け、洗浄剤はこすらずに洗い流しましょう。

**保湿剤を塗る**…低刺激性でローションタイプなどの伸びが良い保湿剤を1日2回以上塗布しましょう。抑えるように優しく塗ってください。

今回は介護する方のポイントについてお話しします



萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和元年10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	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	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	松浦 桂司	松本 賢治	松浦 桂司
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
			三宅 晶子	三宅 晶子(隔週)	三宅 晶子	三宅 晶子	三宅 晶子
	※専門外来	午後	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (三宅)		
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	村上 智俊 (初再診)	手術のため休診	村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)		
		川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初診)	
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	厚東 由里佳(大学)	松浦 桂司	松本 賢治	伊藤 駿介(大学)	松本 賢治	

※ 午後からの内科外来、小児科外来は、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、よろしく願います。



さっちゃん通信ぼやきコーナー  
(編集後記)

夏も終盤を迎え、朝や夜は肌寒くなってきましたね。  
 9月に関東を直撃した大型の台風により、関東地方、特に千葉県には大きな被害が発生し、連日ニュースにもなりました。停電や断水が続いているところも多くあり、現在は復旧作業が行なわれていますが、まだ大変な思いをされている方が大勢いることと思います。  
 私たちの住んでいる山口県萩市も、いつ災害が発生し、電気やガス・水道などのライフラインが絶たれる日が来るか分かりません。そのような場合に備えて、食料や生活必需品は普段から備蓄しておいたほうがいいかもしれ

ません。  
 食料の備蓄については、だいたい1週間分×人数分の準備があると望ましいとされています。しかし保管場所に困ったり、準備するだけでもなかなか大変だと思います。しかし災害に対する備えは、食料や生活用品の備蓄だけでなく、災害時の避難場所の確認はもちろん、家族の安否確認の方法など、やっておくべき災害対策は他にもまだまだあります。  
 私も自分で出来る災害対策は早いうちにしておこうと思います。

【中前】