

ゆとり

第41号

発行日：2019年1月25日

発行：広報委員会 院外広報担当

(理 念)

地域の基幹病院として、患者様に信頼され、
愛され、満足される、質の高い医療を目指します。

(基本方針)

1. 高度医療の充実
 1. 高齢化社会への対応
 1. 予防医学の充実
- を目指した、「手作りの医療」を心がけています。



** Topics **

TOPICS 1 「インフルエンザ」大流行の兆し！！

TOPICS 2 風疹・先天性風疹症候群を防ぐために

お知らせ

透析装置を入れ替えました

透析室では既存の透析装置に換え、日機装社製の透析用監視装置「DCS-27」19台、HDF用監視装置「DCG-02」3台、多用途透析用監視装置「DCS-100NX」5台の計27台を導入し2018年12月4日(月)より稼働しています。これによりオンラインHDFとI-HDF（間歇的補充型血液透析濾過）が個人機を除く全てで行えるようになり、より質の高い透析が行えるようになりました。



寒さが身に染みる今日この頃、いよいよ冬将軍の到来です。毎年、寒さと一緒に風邪やインフルエンザなど乾燥した環境を好むウィルスの感染症が広がり始めます。

気候は確実に**インフルエンザ**のシーズンに向かって進んでいるのです。インフルエンザを理解し、早めに予防・対策を行いましょう。



Q. 今年のインフルエンザの傾向は？

2018年は猛暑に続き、残暑も厳しかったのですが、早くも9月頃からインフルエンザの報告があり、いくつかの小学校で学級閉鎖が報告されています。2018年～2019年のインフルエンザの傾向としてはA型の一種である「AH1 pdm09亜型」が多く検出。2009年に猛威を奮った**新型インフルエンザ**と同じです。今では毎年流行を繰り返していることから、季節性のインフルエンザの1種として扱われています。

よく「A型」「B型」と言われるように、種類によって抵抗する免疫が異なるため、ひとシーズンに2回かかる人もいます。

適切な予防対策・感染の拡大防止に努めましょう！



Q. インフルエンザの感染経路は？

インフルエンザはインフルエンザウィルスによる感染症であり、主に以下の2つの経路により流行します。

* 飛沫(ひまつ)感染 *

インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると、唾液が周囲に飛び散ります。その時に空気中に飛散したウィルスを周囲の人が吸い込むことで、他の人の体内にウィルスが入り感染します。

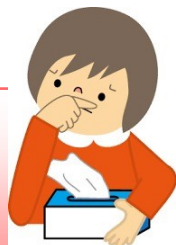


* 接触感染 *

インフルエンザに感染した人が手のひらで口を抑えると、手にウィルスが付着します。その手を洗わずに多くの人に触れるところ（電気のスイッチ ドアノブ つり革など）に触れるとウィルスが残ります。そして後から同じところを触った人が、自分の鼻や口に触れ、感染します。

インフルエンザウィルスは**鼻と喉の間の粘膜で増殖**するといわれています。

また、インフルエンザウィルスは体内から排出されてから**8時間は空気中や排出された場所や衣類に生存している**といわれています。



「鼻すりすり」に注意！！

意外と無意識のうちに行っているのが、鼻をすりすり、手でこする行動。自然と鼻をこすっていたということはないでしょうか？鼻を触るときは素手で触るのではなく、ティッシュやハンカチを利用しましょう。

Q. インフルエンザの予防方法は？

①マスクの着用

インフルエンザウィルスの入り口となる鼻・口を覆うマスクを着用する。より効果的にマスクを着用するためには清潔なものを使い鼻まで覆いましょう！

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顔までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



①マスクがない時

②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。



①とっさの時

③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

⚠咳エチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

②手洗い

流行時期にはどこにウイルスが付着しているかわからないので、帰宅時は手洗いを！爪は短く、ハンドソープを使用し、指の間、手首、手の甲まで洗うと効果的です。また、洗い終わったら直ぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き、十分に乾燥させます。

③うがい

気を付けていても、口やのどにインフルエンザウィルスが侵入する可能性は十分にあるので、帰宅時はうがいを行いましょう。うがいをするときに「あ〜」と声を出すと、奥のほうまで洗浄ができます。



④インフルエンザワクチン

ワクチンを接種することで、インフルエンザウィルスの侵入を完全に阻止することが出来るわけではありませんが、惜しくもインフルエンザに感染した時に、重症化することを防ぐことに有効です。ワクチンを接種後抗体ができるまで2週間程度かかりますので早めのワクチン接種をお勧めします。



*当院でワクチン接種を希望される方は、お近くの看護師又は事務にお声をおかけください。

※予約不要

以下に該当する **千葉県の方は無料で風疹抗体検査を実施**

■対象： 次の1～5のすべてを満たすことが要件です。

1. 千葉県内市町村に居住地（千葉市・船橋市・柏市を除く）を有している
2. 下記（1）から（3）のいずれかに該当する
 - （1）妊娠を希望する女性
 - （2）妊娠を希望する女性のパートナー
 - （3）風疹の抗体価が低い妊婦のパートナー
3. 過去に風疹抗体検査を受けたことがない
4. 過去に風疹の予防接種を受けたことがない
5. 過去に風疹にかかったことがない



■期間： 平成30年9月20日～平成31年3月31日まで

上記の県が実施する風疹抗体検査の結果により抗体価が低い方を対象に、銚子市ではワクチン接種費用の一部を助成することとなりました。詳しくは、「銚子市健康づくり課」へお問い合わせください。

*厚生労働省は、2019年度から3年間で39歳～56歳の男性を対象に、風疹検査費用とワクチン接種を無料で実施する方針を打ち出しています。この世代の男性は昔の予防接種制度の影響で、ワクチンを打っていない人が多く、流行の中心になっています。

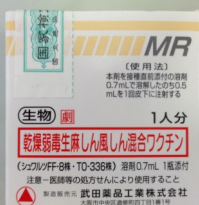
生まれてくる赤ちゃんの為に「風疹ワクチン接種」をお勧めします

昨年は風疹患者数が増え、特に東京都に次いで千葉県が2番目に報告数が多い状況でした。風疹はワクチンによって予防可能な疾患です。また、妊娠初期の女性が風疹にかかると、

生まれてくる赤ちゃんに難聴や白内障、心臓病といった「先天性風疹症候群」という病気を発症する危険性があります。

妊娠中はワクチン接種はできませんので、妊娠中の女性の家族も特に気をつけなくてはなりません。

過去にワクチンを受けておらず、風疹ウイルスに感染したことがない抗体を保有していない方はワクチン接種をご検討ください。なお、風疹の予防接種は、はしか(麻疹)も一緒に予防できる混合ワクチン(MR)でうけることをお勧めします。



風疹抗体検査・風疹ワクチン接種はいずれも当院の「予防医学センター」で受付しております。お気軽にお問い合わせください。

予防医学センター Tel. 0479-22-0063