

# あおやぎ

No.276  
2019年1月



- 第4回あおやぎ祭り2018を開催しました ②③
- 県民健康講話 ④⑤
- DMAT活動報告 ⑥
- 体あったまる当院おすすめ減塩メニュー紹介 ⑦
- 外来診療案内 ⑧

## 県立中央病院の理念と方向性

- 〈理念〉  
県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療
- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
  - ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
  - ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
  - ・信頼される救急医療を提供します。
  - ・地域医療、福祉との連携をします。
  - ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
  - ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



## 第4回あおやぎ祭り2018を開催しました!

あおやぎ祭り実行委員会

地域や住民の方々に開かれた病院、患者さんの元気づけを図ること、より良い働く職場づくりの推進を胸に、9月23日(日・祝)に「第4回あおやぎ祭り2018」を開催しました。

今年も晴天に恵まれ、約1,600人の方々にご来場いただき、病院敷地は、にぎわい華やぎ、なごやかで開放的な空気に包まれました。ロビー会場は、話題てんこ盛り、硬軟織り交ぜた多彩なイベントが展開され、また健康チェックや医師体験コーナーなど、病院の医療を身近に感じ、祭りを楽しんでいただけたことと思います。

ご来場いただいた皆さん、ご協力いただいた出演者やスタッフの皆さんに、心より感謝申し上げます。



### 「もっと知ろうよ、緩和ケア!」

文字にすることで自分を見つめなおすリーフレットの作成や普段一般の方には行っていない緩和ケア病棟の見学ツアーを開催し、26名の方にご参加いただきました。

がんになっても自分らしく過ごせるように・・・もっともっと、緩和ケアについて知っていただき、私たちはがんと闘う人の支えになりたいと思っています。

(緩和ケア病棟・緩和ケアセンター)

緩和ケアセンター ジェネラルマネージャー 相馬 由美



イベントの「おくすり講座」と薬剤部ブースの担当をしました。薬剤部ブースは「お仕事体験」として、お菓子を使って調剤体験ができ、子供達から大人まで大勢の参加がありました。薬剤師体験にワクワクしている小学生や調剤機器の説明に聞き入る方々など、皆さん積極的に参加いただき、ぜひ来年も企画したいと思います。

薬剤部 薬剤主査 田村 敦子



今年度から中央病院総務課に配属になり、あおやぎ祭りに初めて関わることとなり、当日はバルーンアート担当として活動しました。これまでバルーンアートを作った経験は全くなかったため、細長い風船をねじって曲げるところから練習を始めました。当日までにウサギやプードルなど色々なものを作れるようになり、当日は子ども達のリクエストに答えながら楽しく制作することができました。

総務課庶務係 主事 佐藤 りん



貴重な体験をたくさんさせていただきました。ありがとうございました。看護師さん先生方を見て私もこの病院で働いている看護師さんのようになりたいと思いました。将来はこの病院で働くことができるよう勉強をがんばりたいです。本日は本当にありがとうございました!!



骨密度、血管年齢とも実年齢より高かったので注意していこうと思うきっかけになりました。緩和ケア病棟の見学もできて今度何かあったらお世話になろうと思います。充実した一日でした。



日頃、健康な方でも楽しく医療を考えることができる子供達はいきいきとした目でいろいろ体験されている姿が印象的でした。



私のように病気してお世話になった方、その家族、入院している方々が元気もらえるお祭りだと思います。これからもずっと継続していきましょう。よろしくお願いいたします。スタッフの方々ありがとうございました。

楽しいコンテンツがたくさんあり大満足です。院内のスタッフさんも皆さんとても優しくかったです♪



## 県民健康講話

平成30年11月17日(土)に、山形市医師会館にて  
「インフルエンザに備える」というテーマで開催されました。

### ● あらためて、インフルエンザとは？

感染対策部・感染症内科 阿部 修一

今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。ウイルスに感染してからインフルエンザを発病するまでの期間、すなわち潜伏期は1～7日と若干幅がありますが、だいたい3～4日のことが多いです。インフルエンザでは、症状が出現する前日から発症後5～7日まではウイルスが出てきます。つまり、この期間は他の人に感染させてしまう可能性があります。

では、どのようにしてインフルエンザは感染するのでしょうか？

くしゃみをしたり、咳をしたりすると、ウイルスが水分をまとった状態でまき散らされます。これを飛沫(しぶき)といいます。この飛沫が他の人にかかるとその人にウイルスが感染します。これが飛沫感染です。さらに、飛沫がまき散らされた場所に手で触れてしまうと、手にウイルスが付いてしまいます。その手を洗わないで鼻や口を触ると、そこからウイルスが感染します。これが接触感染です。インフルエンザは主に飛沫感染と接触感染で広がっていきます。

インフルエンザの主な症状は、発熱、寒気、くしゃみ、鼻水、咳などですが、その他に関節痛や筋肉痛、倦怠感など全身の症状も出てきます。ふつうは5～7日程度で自然に治ることが多いです。ただし、まれに重症化することがありますので、特に表のような症状が認められる時には注意してください。

それでは、インフルエンザにかからないようにするには、どうすればいいのでしょうか？

まず基本的なことですが、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が大切です。適度な温度と湿度も重要です。特に冬になって空気が乾燥するとウイルスが活発になりますので、適度な加湿も有効です。ウイルスの飛沫感染を防ぐためには「咳エチケット」を守ってください。咳エチケットとは、くしゃみや咳をする時にハンカチや腕で鼻と口を覆って、飛沫が飛び散らないようにすることです。インフルエンザウイルスの大きさは0.1 $\mu\text{m}$ (ミクロン)程度ですが、これが飛沫になると5 $\mu\text{m}$ 程度の大きさになりますので、マスクによって飛散を防ぐことができます。さらに、ウイルスの接触感染を防ぐため、流水と石けんによる手洗いおよびアルコール製剤による手指消毒もこまめに行ってください。また、ウイルスへの曝露リスクを軽減するためには、不要不急の外出を控えるのも一つの方法です。最後にワクチン接種です。インフルエンザワクチンには、インフルエンザウイルス感染後に発症する割合を低減させる効果と発症した場合の

重症化を予防する効果があります。

適切な対応によって、インフルエンザの流行シーズンを乗り切りましょう。

(表)

#### インフルエンザで注意すべき症状＝重症化のサイン

- 呼吸が早い、息苦しい、呼吸困難
- 顔面蒼白
- 汚いたん、血たん
- 胸が痛い
- 意識障害、注意力が散漫
- 3日以上続く高熱(38℃以上)
- 小さい子供が起きたがらない、遊びたがらない

### ● インフルエンザの感染予防対策について

診療機材部 感染管理認定看護師 森谷 和則

インフルエンザの感染予防対策として、流行前にやるべきことと流行期に心がけていただきたいことをご紹介します。

#### ◆インフルエンザ流行前にやるべきこと

##### □インフルエンザワクチンの接種

##### 【インフルエンザワクチンについて】

- 現在のワクチンはA型2種類とB型2種類が含まれ、副反応も軽くなっています。
- ワクチンには発症を抑える効果がありますが、ワクチン株とインフルエンザ流行株の合致状況、接種した人の体調や免疫状態によって効果に差が出ます。
- 高齢者や基礎疾患のある方では、罹患した場合の死亡率や重症化を予防する効果が期待できます。
- ワクチン接種2週間後から免疫が獲得され、持続期間は約5ヵ月となります。
- 毎年流行前(12月上旬頃)までに接種することをお勧めします。

#### ◆インフルエンザの流行期に心がけること

##### □人混みや繁華街へ外出する際の注意点

インフルエンザは発熱や咳等の症状が出る前日からウイルスを排出するため、症状がない人との接触や擦れ違いでも感染する可能性があります。流行期には人混みへの外出を控えるか、外出時はマスクを着用することをお勧めします。

##### □マスクの着用

マスク着用による期待できる効果は3つあります。1つ目は、人混みの中や対面での会話時に飛散したウイルスを含む飛沫を吸い込むことによって感染する飛沫感染を防止できること。2つ目は、ウイルスが付着した手で鼻をこすることによって感染する接触感染を防止できること。3つ目は、空気の乾燥による気道粘膜の乾燥や荒れを防ぎ、ウイルス等を排出する防御機能を保持することができること。これらは感染予防に有用です。状況等に合わせてマスク着用することをお勧めします。

### □手洗いの励行

手洗いはインフルエンザに限らず、すべての感染症予防に有効かつ効果的です。外出後や食事前に手洗いを習慣を身に付けましょう。

### □高頻度接触環境表面の日常清掃・衛生管理

インフルエンザウイルスは平滑な環境表面で最大48時間生存できます。ウイルスが付着した環境表面を介して感染や伝播することを防止するためにも日常清掃は重要です。ご家庭では、ドアノブや照明スイッチ、リモコン、テーブル、イス、パソコンなど衛生管理に努めましょう。

### □室温、湿度の調整

一般的に室温20～26度、湿度50～60%が良いと言われています。具体的には、「室温22℃、湿度60%以上」「室温24℃、湿度55%以上」「室温26℃、湿度45%以上」を目安にすると良いでしょう。

### □十分な休養、バランスの良い食事

日頃からバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を維持しましょう。

### □せきエチケット

「せき」などの症状のある方は、ウイルスをまき散らさない、周囲の人に感染させないため、「せきエチケット」を心がけましょう。

#### 【「せきエチケット」について】

- せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1～2m以上離れましょう。
- 鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 鼻をかんだ後やせきやくしゃみを手の平で受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

## ●インフルエンザで使うお薬について

薬剤部 薬剤主査 石山 靖憲

インフルエンザになってしまった時に処方されるお薬には、飲み薬や吸入薬、注射薬といろいろな種類があります。それぞれの薬によって使い方や注意する事など違いがあり、きちんと服用する事が大切となります。現在使用されている主な抗インフルエンザ薬についてお話します。

タミフル（オセルタミビル）は、カプセル剤とドライ

シロップ剤があり新生児から高齢者まで広く使用されている薬です。1日2回を5日間内服します。解熱しても5日間きちんと飲み切る事が大切です。

リレンザ（ザナミビル）は、専用の吸入器を使用する吸入薬です。吸入ができる小児から成人まで使用できます。1日2回1回2ブリスターを5日間吸入します。このお薬もきちんと5日間吸入することが大切です。なお、リレンザの添加物に乳糖が含まれているので、乳アレルギーのある人は必ず医師、薬剤師に伝えてください。

イナビル（ラニナミビル）は、長時間作用型の吸入薬です。吸入ができる小児から成人まで使用できます。単回吸入のお薬で、1回だけの吸入で気管や肺に長時間貯留し効果がでます。なお、イナビルにも添加物として乳糖が含まれているので、乳アレルギーのある人は必ず医師、薬剤師に伝えてください。

ラピアクタ（ペラミビル）は、内服や吸入が困難な場合に使用される注射薬です。医療機関で1回の点滴を行います。

ゾフルーザ（バロキサビル）は、2018年3月に発売された錠剤の飲み薬です。10kg以上の小児から成人まで使用できます。このお薬は、1回の内服で済みます。

これらの全てのお薬の添付文書には、共通して重要な基本的注意事項として「抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無にかかわらず、インフルエンザになった時には異常行動を発現した例が報告されている」事が記載されています。小児・未成年者では、インフルエンザ罹患時には異常行動による転落等の万が一の事故を防止するため、少なくとも発熱から2日間は小児・未成年者が一人にならないよう保護者の方には配慮をお願いします。

このように内服薬や吸入薬、注射薬など色々な使い方のお薬があります。自己判断で内服・吸入を中止したりせずに、医師の指示通りにきちんと服用するようにしましょう。また、腎臓や肝臓が悪い場合には注意が必要な薬剤もあります。受診時に医師や薬剤師等に必ず伝えるようにしてください。

抗インフルエンザ薬の種類

名前	使い方	
タミフル (オセルタミビル)	飲み薬 (カプセル、ドライシロップ)	1日2回 5日間
リレンザ (ザナミビル)	吸入薬	1日2回 5日間
イナビル (ラニナミビル)	吸入薬	1回吸入
ラピアクタ (ペラミビル)	点滴	1回点滴
ゾフルーザ (バロキサビル)	飲み薬 (錠剤)	1回内服

## 【お知らせ】 これからの県民健康講話

入場無料・申込不要です。どうぞお気軽においでください。

回数	月日	時間	場所	担当科
第21回	31年2月16日	午後2時～3時30分	山形市医師会館（4階大ホール）	産婦人科
第22回	31年3月23日	//	//	乳腺外科

# DMAT 活動報告

救急科 辻本 雄太

2018年9月6日北海道胆振東部地震が発生し、4日間DMAT(Disaster Medical Assistance Team)として活動した。フェリーの手配等を車内で行いつつ北海道に向かった。発災直後に詳細な被災状況が分からず、動きながら情報を集めて柔軟に対応することが求められた。当院DMATの主な活動は、柳葉魚や恐竜の化石で有名なむかわ町にある病院での外来診療だった。地震で負った怪我の処置が多かった。患者さんも病院スタッフも疲労の色が濃く、被災された方の役に少しでも立ちたいという思いを持って活動した。

迅速な出動準備や、在院DMAT隊員による後方支援などは他に誇れるレベルだと再確認した。最後に、平素より当院DMATが円滑に活動できる状況を作ってくれている全職員の方々に厚く御礼申し上げます。



協働した DMAT 隊員の皆さんとともに

ICU 看護主査 高村 将志

今回の活動で病院支援を経験しました。病院支援とは、被災地の医療スタッフに代わりDMATの医師が診療し看護師が外来や病棟で業務を行うことをいいます。この支援を行うことにより、被災地の医療スタッフが休息や家の片付けを行うことができ大切な支援の一つになります。

被災した病院の看護師1名と協力し、被災した方が数十名ほど受診され消毒や薬の処方など行いました。

その日のお昼頃、病院玄関前で小学生の兄弟が遊

んでいました。私は何気なく「あの子供さんは、看護師さんのお子さんですか?」と聞きました。その看護師は「そう。誰もみる人がいないから遊びに来たんでしょう。私、地震の当日も当直で働いてたの。心配で仕方なかったけど帰れなかった。」と苦笑いしながら教えてくれました。この看護師を早く家に帰してあげたいと思いました。

病院で働くスタッフは、被災したからといって家族の元にすぐ戻ることがないのが現実です。家族や家の事を心配しながら、被災しケガをした方、具合が悪くなった方の対応を一生懸命していきます。今回の活動でDMATは被災した方や、私たちの仲間ともいえる医療従事者の支援も充分に行えると感じることができ、よい経験となりました。

リハビリテーション室 理学療法士 高平 真澄

私は業務調整員として活動しました。むかわ町内にある病院での支援活動を中心に、避難所に関する情報の集約、活動内容の記録などを行いました。私達の活動が少しでも支援になればと思う一方で、いっどこで起こるか分からない様々な災害に対して、日頃からの備えがいかに重要であるかを改めて考えることができました。

災害医療とリハビリテーションは関係がない分野と思われがちですが、避難所生活の支援などにはJRAT(大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会)が活動するようになってきています。DMAT隊員として得た経験を理学療法士としての活動にも繋げていきたいと思えます。

最後に、今回の活動にご協力いただいた当院職員の皆様に感謝いたしますとともに、被災された地域や皆様の1日も早い復興をお祈り申し上げます。



# 体あったまる当院おすすめ減塩メニュー紹介

栄養管理室 主任管理栄養士 押野 綾子

## たらのアクアパッツア

〈材料／2人分〉 栄養価〈1人分〉／エネルギー 167kcal たんぱく質 19.9g 脂質 5.5g 塩分 1.1g

●たら	60g × 2切	●たまねぎ	1/3 個	●クッキングワイン	大さじ 1 杯強	●塩	0.2g
●塩	0.4g	●にんじん	1/8 本	●水	1/4 カップ	●こしょう	少々
●薄力粉	大さじ 1 杯	●セロリー	1/5 本	●しょうゆ	小さじ 1 杯		
●ベビー帆立	4 個	●オリーブオイル	小さじ 1/2 杯	●コンソメ	1 個		
●アサリ水煮	16g						
●プチトマト	4 個						

- ① たらは塩をふっておき、焼く直前に、薄力粉をまぶす。
- ② たまねぎ、にんじん、セロリーは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ③に①、ベビー帆立、アサリ水煮、Aを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 魚介類に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、プチトマトを添える。



## 牛肉のバルサミコ煮込

〈材料／2人分〉 栄養価〈1人分〉／エネルギー 200kca たんぱく質 14.2g 脂質 8.1g 塩分 1.2g

●牛もも肉(1人3切)	20g × 9切	●オリーブ油	小さじ 1 杯弱	●玉葱	1/2 個
●バルサミコ酢	大さじ 1 杯	●赤ワイン	60cc	●人参	1/4 個
●塩	0.8g	●トマトピューレ	大さじ 1 杯半	●マッシュルーム	2 個
●コショウ	少々	●デミグラスソースルウ	10g		
●にんにく(すりおろし)	少々				

- ① 牛肉をAに漬けこみ、オリーブ油で表面に焼き色がつくまで焼く。
- ② 鍋に移し、赤ワイン、水を加えてやわらかくなるまでアクを除きながら煮込む。(火加減は、沸騰したら弱火にする)
- ③ 玉葱・人参・マッシュルームを②の煮汁で煮る。
- ④ 煮込んだ牛肉にトマトピューレ・デミグラスソースを加え味を整える。



## 柚子寒天

〈材料／10切分〉 栄養価〈1人分〉／エネルギー 42kca たんぱく質 0g 脂質 0g 塩分 0g

●水	700cc	●ゆず果汁	100cc
●砂糖	100g	●ゆず皮刻み	20g
●粉寒天	8g		



- ① 水に粉寒天を溶かし、煮立たせる。
- ② 砂糖を入れ溶かし、50℃まで冷ましてから、ゆず果汁を加える。
- ③ バットに流し込み、上にゆず刻みをちらす。
- ④ 固まってから、切り分ける。



風邪の流行る季節に  
いかがでしょうか？  
患者さんに好評な  
メニューです

# 外来診療案内

## 当院を受診する時は

初めて受診される方は、総合受付(初来院受付)に**診察申込書と問診票及び紹介状**(紹介状をお持ちの方)を提出のうえ、受付してください。なお、総合窓口受付開始時間までは**番号札をとってお待ちください**。

再来の方は、予約の有無に関わらず、**再来受付機**で受付してください。受付票と診察券を受け取り、各科外来ブロック等にお越しください。(再来受付機は、午前7時45分からご利用になれます。)

## 保険証は・・・

診察の都度、総合受付(再診受付)又は、各科ブロック受付に**必ずご提示**ください。住所・電話番号が変わった時は、必ず申し出てください。**保険証のご提示がないと全額自己負担になります。**

## 紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、【紹介型外来】による医療提供を実施しており、緊急の場合を除いて、紹介状をお持ちの方のみの受付に限らせていただいております。

→ 初診の際に紹介状が必要です…眼科、歯科口腔外科(水曜日、第1・3金曜日)、泌尿器科、産婦人科、耳鼻咽喉科(水曜日)

## 非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用(非紹介患者初診加算料)として5,000円(税含む)を頂いております。また、当院から他医療機関(大病院を除く)への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、2,500円(税含む)を頂いております。

※緊急入院等の場合は除きます。

外来診察に係る再来患者さんの電話予約及び予約変更については、医療相談支援センターで受け付けております。

**TEL 023(685)2620 (13時~16時)**

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受け付けております。  
待ち時間も少なくてすみますので「かかりつけの先生」にご相談ください。

**FAX 023(685)2606**

**平日/8時30分~18時 土曜/8時30分~14時30分**

## 初来院受付時間

**午前8:00~11:30**

ブロック	診療科	診療曜日
A	内科	月火水木金
	呼吸器内科	※火※※金
	血液内科	※※※木※
	糖尿病・内分泌内科	※※水※※
	循環器内科	月火水木金
	消化器内科	月火水木金
	感染症内科	第3月曜日のみ
B	整形外科	月火水木※
	眼科	月火水木金
	歯科口腔外科	月火水木金
C	脳神経外科	月火水木金
	泌尿器科	月火水木金
	心療内科	月火水木金
	神経内科	月火水木金
D	産婦人科	月火※木金
	耳鼻咽喉科	月火水木金
E	小児科	月火水木金
	小児外科	火(午後)・金(午後)
	皮膚科	月火水木金
	形成外科	月※水※金
F	外科	月火水木金
	呼吸器外科	※火水※金
	乳腺外科	月火水木金
	心臓血管外科	※火※※金
	麻酔科・ペインクリニック	月※水木※
	緩和医療科	月※※木金
放射線科	放射線科	月火水木金

※は休診日です。受付していませんのでご注意ください。**心療内科(月~金曜日)、麻酔科・ペインクリニック(水曜日)、泌尿器科(火曜日)、神経内科(火曜日)**は予約診療のみ。