

すこやか



ご挨拶

例年よりも暖かく、穏やかな気候の年末年始であったことと思います。お蔭さまで千葉メディカルセンターは、昨年12月に新病院開院1周年を迎えることができました。地域の皆様、医療機関様、職員を始めとして当院に関わってくださっている全ての皆様に心より感謝申し上げます。

さて、ここ数年来、メディアなどでも見聞きすることが増えている2025年問題と言われていたものをご存知でしょうか。今から10年後、日本では3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、かつて私たちが経験したことのない高齢社会を迎えます。それに向けて、国や都道府県の指示で、医療・介護の分野における地域医療構想なるものの策定が進められています。これまで“高齢化”というと地方の問題のように考えがちでした。しかし、10年後に高齢者が急増するのは、むしろ都市部なのです。例えば、千葉県の2010年の75歳以上人口はおよそ56万人でしたが、2025年には108万人と、ほぼ2倍になると推計されています。

地域医療構想の中核をなす考え方は、「病床機能の分化」「連携」「地域包括ケア」であり、機能の分化した医療・介護・福祉機関が密接に連携、協力することによって、包括的に地域完結型医療を遂行するということです。都道府県の医療計画に基づいて病院の病床機能は、高度急性期、一般急性期、回復期、慢性期に分けられつつあります。当院は、高度急性期および一般急性期を担って参ります。したがって、急性期治療が終了した患者さんには、別の医療機関等への移動をお願いすることも多くなるかと思えます。また、病状が安定した外来患者さんは、地域のクリニックや診療所へ紹介させて頂くこととなります。これらは地域医療構想に基づくものであることをご理解頂き、ご協力のほどお願い申し上げます。

おかげさまで新病院での診療も2年目に入り、軌道に乗りつつあります。あらためて、当院に関わって頂いた全ての方々に感謝申し上げます。病院理念にあるように、今後よりいっそう、安全で質の高い医療を提供し信頼される病院となるべく職員一丸となって努力して参ります。さらに、職員自らが、より安心して誇りをもって働ける職場作りも実現していきたいと考えています。引き続き、皆様のご協力、ご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

皆様にとりまして本年が幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

病院長 景山 雄介

今が本番! 分かって防ごう!

インフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎

感染管理室



秋から冬にかけて空気が乾燥する頃になると、インフルエンザ、ノロウイルス胃腸炎などが流行します。これらは、対応を間違えると、たくさんの人にうつしてしまいます。

毎年、学校や保育所など、人が多く集まる場所で流行します。これらを防ぐためには、その原因となるウイルスの特徴を知り、正しく対応することが重要です。

インフルエンザ

インフルエンザには、12月から2月にかけて流行するA型と2月から春先にかけて流行するB型、流行はまれなC型の3種類があります。特にA型は突然変異を繰り返し毎年流行します。今後、流行が心配されている新型インフルエンザもA型です。



インフルエンザにかからないためには、どうすれば良いのでしょうか?

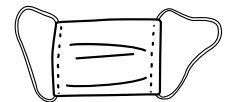
インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が効果的です。接種することでインフルエンザにかかりにくくなり、また、かかっても軽くすむと言われています。免疫がつくまでに2~3週間かかるため、注射する時期は流行前の11月頃が最適ですがなるべく早めにワクチンを打ちましょう。

インフルエンザワクチンはそのシーズンに流行しそうなウイルスを予想して作られています。昨年まではA型2つ、B型1つのワクチンでしたが、今シーズンは、流行状況の予想からA型が2つ、B型が2つの4つになりました。これによってA型、B型、また、両方が流行しても十分に予防効果が期待できます。



インフルエンザのうつり方には、インフルエンザに感染している人の咳やつばのしぶきの中のウイルスを吸い込むことによる飛沫感染、ドアノブなどに付着したウイルスに触れ、その手で目や口に触る事による接触感染の2通りのうつり方があります。

インフルエンザを予防するために、日常生活で気をつける事は、人ごみを避け、外出時には**マスクを着用する**、帰宅時には**「手洗い」**



「うがい」をする、栄養と休養を十分にとる、室内では加湿と換気をよくする事です。また、人にうつさないために、**咳・くしゃみが出る時にはマスクを着用する、咳やくしゃみをまわりの人に向けてしない、咳やくしゃみをした時に手のひらで受け止めた時はすぐに手を洗う**などの「咳エチケット」を守りましょう。

もしもインフルエンザにかかってしまったらどうすれば良いのでしょうか?

インフルエンザウイルスに感染すると、その数はすごいスピードで増えていき、24時間後には100万個に増えます。そのため、38~40℃の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が出ます。具合が悪くなったら、早めに受診しましょう。

学校や仕事はいつまで休めばいいのでしょうか?

学校保健安全法では、インフルエンザにかかってから5日経ち、更に熱が下がってから2日間は学校を休むように決められています。

ノロウイルス胃腸炎

ノロウイルスによる胃腸炎の事で、症状は突然に激しい嘔吐、下痢、腹痛などの症状を起します。

今年はGⅡ・17という今までにない型のノロウイルスの集団感染が発生しています。ほとんどの人がこのウイルスに免疫を持っていないため、たくさんの人にうつる可能性があります。



ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には、1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれています。そのため、少しのウイルスでもたくさんの人にうつしてしまいます。うつってから半日～2日程度で症状がでます。2～3日で症状はなくなりますが、症状がおさまってからも1ヶ月間位は便の中にウイルスがいます。ノロウイルスにはアルコールの消毒がきかないので、トイレの後や食事の前には、流水と石鹼で十分に**手を洗う事**が大切です。指の間、指先、親指のつけね、手首は汚れが残りやすいので注意して洗いましょう。



どうしてノロウイルスがうつってしまうのでしょうか？

ノロウイルス胃腸炎の人の便や吐いた物を片付けた時に触れた手を十分に洗わずに食事をした場合、うつった人が十分に手を洗わず調理を行い、その調理済み食品を食べた場合や、ノロウイルスに汚染された牡蠣やシジミなどの二枚貝を、生や十分に加熱しないで食べた場合にうつると言われています。

ノロウイルス胃腸炎にかからないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

牡蠣などの食品は中心部までしっかり加熱することで、感染性はなくなるとされています。調理を行う前・食事の前・トイレに行った後には流水と石鹼で十分に手洗いを行う、下痢や吐いた物を片付ける

時には、手袋やエプロンを着用してハイターなどの家庭用塩素系漂白剤を薄めたものを使用し、十分にウイルスを取り除くことが大切です。

嘔吐物の処理方法は どうしたら良いのでしょうか？

ノロウイルス胃腸炎の場合、突然大量の嘔吐物を噴水のように吐くため、周囲にたくさんのウイルスをまき散らします。ノロウイルスは半径2メートルの広さで、高さ1.6メートルまで舞い上がるといわれています。**すばやく適切に処理する事が大切です。**

家庭での処理方法

- ①窓をあけて換気する。
- ②手袋、マスクを着用する。
*あればエプロンなど
- ③吐いたものを外側から内側の方向で取り除く。
- ④ペーパーを敷き、家庭用塩素系漂白剤を薄めたもの(500mlの水にカップ2杯)を振りかけて10分以上浸す。
*新聞紙は消毒効果を落とすので使わない事。
- ⑤水で濡らしたペーパーで十分に拭き取る。
- ⑥ふき取った物を袋に入れて袋の口を縛る
- ⑦流水と石鹼で30秒以上かけて手洗いをする。
*寝具や衣類には85度以上の熱湯やスチームアイロンを1分以上あてても効果があります。



以上、おわかりいただけましたでしょうか？
インフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎には
十分気をつけましょう。

外来診療のご案内

平成28年1月 現在

午前の診療	診療受付時間 8:20~11:00 形成外科の受付時間 火・木曜日 8:30~11:00 第1・3土曜日 8:30~10:30 第2・4土曜日 9:00~11:00
午後の診療	スポーツ整形外科の受付時間 14:30~16:00 形成・美容外科の受付時間 月曜日 13:30~16:00 木曜日 13:30~15:30 泌尿器科の受付時間 13:00~15:30
産婦人科 不妊治療センター	月・火・木曜日 8:20~16:00 水・金曜日 8:20~15:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> ●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。 ●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科を除く)。 なお、整形外科(手・脊椎・腰痛)、皮膚科、乳腺外来、内科(特殊外来・血液内科・禁煙外来)、小児科(乳幼児・1ヶ月・予約)、ペースメーカー外来は、完全予約制です()は全て完全予約制となっております。 ●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。 (043-261-8199)

診療科			月	火	水	木	金	土
内科	新患・初診	午前	●	●	●	●	●	●
		午後	●					
	再診	内分泌代謝	午前	●	●	●	●	
		リウマチ・膠原病	午前		●		●	●
		呼吸器内科	午前		●	●	●	
		午後	●					
		特殊外来	午前	●	●	●	●	●
血液内科	午後	●			●			
禁煙外来	午前				●			
神経内科			午前	●	●	再診のみ	再診のみ	●
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●
		ペースメーカー外来	午前	●			●	
	心臓血管外科	午前			●		●	予約のみ
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●
外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●
	乳腺外来	午前		●				
		午後				●		
整形外科	一般外来	午前	●	初診のみ	●		●	●
	スポーツ整形外科	午後		●	●			
	脊椎・腰痛外来	午後		1・3週	●		●	
	手外来	午後			1・3週			
形成・美容外科			午前		再診のみ		初診のみ	1・3週 再診のみ 2・4週 初診のみ 5週 休診
			午後	初診のみ			再診のみ	
脳神経外科			午前	●	●	初診のみ	●	●
			午後		予約のみ		予約のみ	
産婦人科	婦人科	午前	●	●	●	●	●	新患・予約外のみ10時まで
		午後	●	●	●	●	●	●
	産科	午前	●	●	●	●	●	●
		午後	●	●	●	●	●	●
小児科	不妊治療センター	午前	●	●	●	●	●	●
		午後	●	●	●	●	●	●
	一般外来	午前	●	●	●	●	●	
	乳幼児健診	午後	●	●				
1ヶ月健診	午後	●	●					
予約外来	午後	●	●	●	●	●		
眼科			午前	●	●	●	●	初診のみ
耳鼻いんこう科			午前	●	●	●	●	●
皮膚科			午前		●		●	
泌尿器科			午前	●			●	再診のみ
			午後		●	●		
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター			午前	●	●	紹介患者のみ	●	●
			午後	●	●	紹介患者のみ	●	●

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。

医療法人社団 誠馨会

千葉メディカルセンター

〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号

TEL 043(261)5111(代表)

URL <http://www.seikeikai-cmc.jp>

編集責任者: 瀧澤史佳