



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号

市立千歳市民病院

編集長 大田 光仁

事務局 総務課総務係

0123-24-3000(内線 232)

冬季の風邪対策、 インフルエンザについて

市立千歳市民病院 内科 黒木 茜

風邪の予防について

風邪は、ウイルスが鼻や喉の粘膜から感染することで発症します。風邪の原因となるウイルスの数は 200 種類以上といわれており、どのウイルスが原因で起こったのかを特定することは困難です。また次々に新しいウイルスに感染して繰り返し風邪をひいてしまうこともあります。ウイルスの感染により体がウイルスと戦う結果、粘膜に炎症が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどの症状を引き起こしたり、咳や痰で異物を外へ出そうとします。発熱はウイルスの侵入により体に異変が起こったことを知らせると同時に、自分で自分の体を治そうとする免疫の働きが活発になっているサインです。風邪の原因となるウイルスに対する特効薬はなく、症状が強い場合には症状を和らげるお薬を使いながら自分の免疫の力で治すしか方法はありません。しっかりと水分、栄養、睡眠をとって免疫の力を高め、体力が消耗しないようにすることが大切です。

冬季は寒くて空気が乾燥しているため、鼻やのどの粘膜も乾きやすくウイルスが付着、増殖しやすいことから、1年間を通じて最も風邪が流行する時期となります。風邪の感染経路は、飛沫感染と接触感染の 2 種類あります。飛沫感染は、風邪をひいている人がくしゃみや咳をした際に空气中に飛び散ったウイルスを吸い込むことで起こります。接触感染は、ウイルスが付着したものを触れたあとに目や鼻や口をふれることでウイルスが粘膜に付着して起こります。ウイルス感染を予防するためには、手洗いをしっかり行うことが大切です。手に残った水分にすぐにウイルスが付着し増殖するため、手を洗った後は十分に乾かしましょう。乾燥に気をつけること、人混みを避けること、水分、栄養、睡眠をしっかりとることも予防に大切です。また、くしゃみの速さは新幹線と同程度ともいわれています。咳やくしゃみの症状があるときには、口や鼻をハンカチで覆ったり、マスクを着用するなど周りの方への感染対策も行いましょう（「咳エチケット」として励行されています）

インフルエンザについて

風邪と同様にウィルス感染であるため、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も認めますが、突然の 38 度以上の高熱、全身の筋肉痛、関節痛などの全身症状を認める点が特徴的です。ご高齢の方や免疫の低下している方などでは肺炎を合併したり重症化することもみられます。風邪と同様に感染対策が大切となり、十分な休養、栄養摂取が治療の基本となります。

〈インフルエンザワクチン〉

接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、かかった場合にも重症化することを防ぐ効果があるとされています。ご高齢の方や免疫力の低下している方、病気をお持ちの方には特に接種を勧めています。ワクチンの予防効果が期待できるのは、ワクチン接種後 2 週間から 5 か月程度までと考えられています。日本では例年 12 月-3 月頃に流行し、1 月-2 月に流行のピークを迎えることが多いことから、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

〈迅速診断〉

陽性の結果であればほぼインフルエンザと診断できますが、インフルエンザに感染していても陰性の結果となることもあり、陰性の結果でも完全には感染を否定することはできません。また、発熱から特に 12 時間以内ではインフルエンザ感染症であっても検査が陰性になることが多いです。

〈抗インフルエンザ薬〉

症状出現後 48 時間以内に服用を開始することで、発熱期間を 1-2 日間短縮させたり、鼻やのどからのウィルス排出量を減少させる効果が期待されます。症状出現後 48 時間以上経過している場合には、十分な効果は期待できません。対処療法、休養、栄養摂取を継続します。

〈外出停止期間〉

一般的に発症の前日から発症後 3-7 日間はウィルスを排出しているとされます。解熱後もウィルスを排出していることがあるため、咳などの症状がある場合にはマスクを着用するなど感染対策を行いましょう。学校保健安全法（昭和 33 年法律第 56 号）では「発症した後 5 日間を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児は 3 日）を経過するまで」を出席停止期間としています。職場復帰においては、職場毎の規則に従っていただくこととなりますので確認を行ってください。



知っていますか？









咳エチケット

咳エチケットとは

みなさん、咳エチケットをご存知ですか？

咳エチケットは、厚生労働省が提唱している呼吸器感染症の感染予防対策のひとつです。もともとアメリカで提唱されていたものが、新型インフルエンザ対策の中で日本でも取り入れられるようになりました。

くしゃみや咳が出るときは、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する			
 <p>マスクをする</p>	くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。		
＜正しいマスクの着用＞			
 <p>鼻と口の両方を確実に覆う</p>	 <p>ゴムひもを耳にかける</p>	 <p>隙間がないよう鼻まで覆う</p>	
口と鼻を覆う	すぐに捨てる		
 <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	 <p>鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に</p>	周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う	口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い		
 <p>他の人から顔をそらす</p>	 <p>石けんも手を洗う</p>	くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。	くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

一人一人が、日頃より咳エチケットをきちっと行い、インフルエンザなどの呼吸器感染症の流行を防ぐことが大切です。

知っていますか？

正しい手の洗い方

手洗いは、咳エチケットにかかわらず感染予防対策の基本です。帰宅したときや食事の前には必ず手を石けんを用いて流水でしっかり洗うように習慣づけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

国民の祝日日数は？



秋は、国民の祝日が毎月あります。休日または連休となり、どこかに出かけようかと予定を立てている方もいると思います。

ところでみなさん、国民の祝日の日数をご存知ですか？

- ・ 元日：年のはじめを祝う。
- ・ 成人の日：おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます。
- ・ 建国記念の日：建国をしのび、国を愛する心を養う。
- ・ 春分の日：自然をたたえ、生物をいつくしむ。
- ・ 昭和の日：激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす。
- ・ 憲法記念日：日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
- ・ みどりの日：自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
- ・ こどもの日：こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。
- ・ 海の日：海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う。
- ・ 敬老の日：多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う。
- ・ 秋分の日：祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。
- ・ 体育の日：スポーツに楽しみ、健康な心身をつちかう。
- ・ 文化の日：自由と平和を愛し、文化をすすめる。
- ・ 勤労感謝の日：勤労をたっどび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。
- ・ 天皇誕生日：天皇の誕生日を祝う。



合計15日でした。それも今年までです。

国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律（平成26年法律第43号）が平成26年5月30日に公布され、「国民の祝日」として新たに「山の日」が設けられることになりました。

この改正は平成28年1月1日から施行され、「国民の祝日」の年間日数は16日となります。ちなみに「山の日」とは8月11日で、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日です。

みなさん、おわかりになりましたか？



市民健康講座のお知らせ

平成27年9月5日 循環器科 : 池田診療科長 「高血圧について」

平成27年10月17日 リハビリテーション科 : 春日技師長 「冬道の転倒予防」

平成27年11月21日 薬剤科 : 佐々木薬剤科長 「糖尿病治療薬の進歩」

❖ 日程や内容については変更することがありますので、
広報ちとせでご確認いただくか、下記までお問い合わせ下さい。

<問い合わせ先>

市立千歳市民病院 地域医療連携課 24-3000 (内線138)



～ 編集後記 ～

人の舌の温度感覚は、先は熱さに敏感で、奥の方は熱さを感じにくくなっています。猫舌の人、そうでない人がいるのは、この舌の使い方にあると考えられています。猫舌の人は、熱いものを食べたり飲んだりするとき、熱に敏感な舌先を前に出したままものを口に入れるため、熱さを

強く感じ、冷まさなければ食べられなく、逆に猫舌ではない人は、熱い物を舌の奥に流し込むようにして食べることを無意識にやっているため熱くても食べられるそうです。

熱々の鍋、熱々のラーメン、熱々のおでん…熱々の食べ物が恋しい季節になりました。やけどに気をつけながら、熱々料理で秋の味覚を堪能したいと思います。

< 臨床検査科 E.T >



患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日
市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いします。