



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
事務局経営管理課総務係
0123-24-3000(内線 232)

子どものRSウイルス感染症について

小児科 内藤 広行

RSウイルス感染症(respiratory syncytial virus infection)はRSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。RSウイルスは日本を含め世界中に分布しています。一生のうちに何度も感染と発症を繰り返しますが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の児がRSウイルスに少なくとも1度は感染するとされています。症状としては、軽い風邪様の症状から重い肺炎まで様々です。初めての感染発症では、2回目以降の感染に比べて症状が強く出やすいといわれており、乳児、とくに乳児期早期(生後数週間～数か月間)にRSウイルスに感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重い症状を引き起こすことがあります。そのため、特に乳児期早期のお子さんがいらっしゃる場合には、感染をなるべく避けるための注意が必要です。

RSウイルス感染症は、昔から毎年冬を中心に全国で流行しています。感染経路は、RSウイルスに感染している人が咳やくしゃみ、または会話をした際に飛び散るしぶきをあびて吸い込む飛沫感染や、感染している人との直接の濃厚接触や、ウイルスがついている手指や物品(ドアノブ、手すり、スイッチ、机、いす、おもちゃ、コップ等)を触ったり又はなめたりすることによる間接的な接触感染で感染します。

通常RSウイルスに感染してから2～8日の潜伏期間を経て発熱、鼻水などの症状が数日間続きます。多くは軽症で済みますが、重くなる場合は、その後咳がひどくなる、喘鳴が出る(ゼイゼイする)、呼吸困難となるなどの症状が出現し、場合によっては細気管支炎、肺炎へと進展していきます。初感染乳幼児の約7割は、鼻水などの上気道症状のみで数日のうちに軽快しますが、約3割では咳がひどくなり、ときに喘鳴、呼吸困難症状(呼吸数が多くなる多呼吸や肋骨の下がへこむ陥没呼吸)などが出現します。在胎35週までの早産児や、心臓や肺に基礎疾患があったり、免疫不全が存在する場合、ダウン症のお子さんでは重症化のリスクが高まります(後に述べるパルビズマブ投与対象者)。稀ですが、重篤な合併症として無呼吸発作、急性脳症等があり、とくに生後1か月未満の新生児がRSウイルスに感染した場合は、非典型的な症状を呈するために診断が困難な場合があります。

RSウイルス感染かどうかの診断は、鼻に綿棒を入れてこすり、その綿棒を使ってRSウイルスを検出して行います。30分ほどで結果が出ます。しかし、この検査が保険で認められているのは、1歳未満の乳児、パルビズマブの投与を必要とする子どもと、病院に入院している人のみとなっています。

RSウイルス感染症は、再感染以降では普通の風邪症状のみであることが多いことから、RSウイルス感染症であるとは気付かれない年長児や成人が多く存在しています。したがって、咳などの呼吸器症状を認める年長児や成人は、可能な限り乳児との接触を避けることが発症予防につながります。家庭であれば、風邪をひいている家族と赤ちゃんの寝室を別にするなどです。また、乳児に日常的に接する人は、RSウイルス感染症の流行時期はもちろんのこと、流行時期でなくても、咳などの呼吸器症状がある場合は飛沫感染対策としてマスクを着用して児に接することが大切です。接触感染対策としては、子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒し、流水・石鹸による手洗いか又はアルコール製剤による手指衛生の励行を行います。RSウイルス流行期(10月ごろから2月ごろ)には乳児を人の出入りが多い場所に連れて行くことはなるべく避けましょう。

RSウイルス感染症には特効薬はありません。治療は基本的には対症療法(症状を和らげる治療)を行います。使用される薬は鎮咳去痰薬、気管支拡張薬などです。呼吸症状が強い、飲みがわるいなど入院が必要なときは酸素投与、点滴による水分補給などが行われます。さらに呼吸状態が悪化した場合には人工呼吸器をつけて呼吸を助けてあげる場合もあります。

現在のところワクチンはありません。その他の予防策として、遺伝子組み換え技術を用いて作成されたモノクローナル抗体製剤であるパリビズマブ(シナジス[®])の投与があります。RSウイルス感染症の流行初期に投与し始めて流行期も引き続き1か月毎に筋肉注射することにより、重篤な下気道炎症状の発症の抑制が期待できます。ただし、ひじょうに高価な薬で、投与対象患者となっているのは、前に述べた重症化しやすいお子さんに限定されています。

乳児のRSウイルス感染症に対する家庭での注意点

- ① 呼吸が苦しそうなときは、背中をやさしくたたいたり、体を起こすように抱っこしてあげてください。
- ② 鼻がつまっているときは、綿棒でそうじしたり、鼻水を吸い取ってみましょう。
- ③ 飲みづらい様子の時は、授乳は1回量を少なくして、何回にも分けて与えましょう。
- ④ 飲んだ量やおしっこの回数をメモしておきましょう。
- ⑤ 以下のようなときは早めにもう一度受診を。
 - ・ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くなるしそう。
 - ・胸やおなかをペコペコさせて息をしている(陥没呼吸)。
 - ・顔色が良くない。
 - ・母乳やミルクの飲みが悪い。



♪寒い冬は温まる食材でのりきろう♪

栄養管理科 管理栄養士 吉田 温子

初雪も降り、北海道に長い冬がやってきました。寒い日が続くと、暖かさを求め、暖房の使用が増え、温かい食べ物を食べることも多くなると思います。

みなさん一度は聞いたことがあるかもしれませんが、食べ物には、「身体を温める食べ物」と「身体を冷やす食べ物」があります。単に温かいものを食べるのではなく、「温めるものと冷やすもの」を知ったうえで「身体の芯から温まる食事」をとってみてはどうでしょうか？今回はそれらの食べ物についてご紹介したいと思います。

<身体を温める食べ物>

①赤やオレンジ、黒などの色の濃い食べ物

人参・南瓜・玉葱・さつまいも・れんこん・かぶ・にら・小松菜
山芋・黒豆・そば・ひじき・赤身の肉や魚など

②寒い地域で収穫される食べ物

鮭・さんま・ぶり・えび・イカ・りんご・桃・栗・プルーンなど

③薬味などで使用される食べ物

生姜・にんにく・とうがらし・葱など

④塩気のある、発酵させた食べ物

醤油・漬物・佃煮・味噌・納豆など

⑤固い食べ物

根菜類・玄米・チーズなど

<身体を冷やす食べ物>

①色の白っぽい食べ物、緑の葉物野菜

白米・うどん・白砂糖・豆腐・こんにゃく・もやし・牛乳・ほうれん草・白菜・など

②南の地方で収穫される食べ物、夏が旬の食べ物

トマト・キュウリ・茄子・レタス・すいか・メロン・バナナ・パイナップル・みかんなど

③柔らかい食べ物

パン・ケーキ・ゼリー・ヨーグルトなど

④酸味のある調味料

酢・マヨネーズなど

「身体を温める食べ物」には、根菜類や暖色系の野菜、固いもの、水分が少ないものがあげられます。また、寒い地域で収穫されるものや寒い時期が旬なものも含まれます。

野菜類には、ビタミン類が含まれており、ビタミンCやビタミンEは冷え症に効果があるとされています。

薬味などで使用される食べ物には、血行をよくする作用があるとされています。

「身体を冷やす食べ物」には、夏が旬の野菜や、南の地方で栽培されるものがあげられます。これらを食べると良くないというわけではありませんが、食べる際には加熱調理や、身体を温めてくれる食べ物と一緒に摂るようにするなど、食べ方に工夫をしながら取り入れてみましょう。

てみる、

茶など発
酵酒やワイ
ス。

を取り入



女性更年期障害について

産婦人科 菊地 研

はじめに

この10月から産婦人科に赴任となりました菊地です。

北海道出身です。(札幌西高→旭川医大→北大産婦人科)

前任は砂川市立病院で11年間在任しておりました。

産婦人科全般を診ておりますが、敢えて言いますと漢方治療が比較的得意分野かもしれません。

今回は更年期障害について少しお話をしたいと思っております。

最近では男性更年期も話題になることもあり、女性更年期と表題に挙げさせていただきました。

更年期障害について

女性は卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)によって、こころもからだも大きな影響を受けています。女性ホルモンには、女性特有のからだつきをつくり、月経を起こし、その他骨や循環器、脂質代謝などにむけて様々な力を発揮しています。更年期には卵巣の機能低下に伴う女性ホルモンの低下、欠落による身体、精神症状がさまざまな不定愁訴として現れます。これを更年期障害といいます。

更年期の定義

更年期には正確な定義はなく、閉経前～閉経期～閉経後の40～60歳の期間をさします。閉経には定義がありWHO(世界保健機構)によると「卵巣における卵胞の消失による永久的な月経の停止」と定められています。

ただ「更年期」といってもそれを迎える時期には個人差があり、どのくらいその期間続くかということも、人によって異なります。(通常は1～2年のことが多いが4～5年続く場合もあります。)

更年期障害の症状

卵巣から分泌されている女性ホルモンの減少が原因で、身体や精神面にいろいろな影響が現れてきます。

最初に気がつくのは、月経の不順です。頻繁に月経があったり、だらだらと続いたり、かなりの日数をおいて思い出したようにわずかの出血があったり、やがて閉経を迎えます。これに加えて一般に「不定愁訴」とよばれている一定しない症状がからだのあちらこちらにあらわれてきます。

主な症状としては、

「血管運動神経症状」

のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸、めまいなど。

「精神神経症状」

不眠、抑うつ状態、興奮しやすいなど。

またちょうどこの年代の女性は公私ともにいろいろなストレスを抱え込む時期にあたります。家庭では子供の教育、夫婦間の葛藤、老親の介護など。社会生活では仕事面や人間関係でのプレッシャーを感じることも増えてきます。そのような環境のなかで心因性の不定愁訴も増えてきます。

更年期に現れる「不定愁訴」を更年期障害といい、程度によっては日常生活に支障をきたすため治療を必要とするものもあります。

大事なことは症状や程度は人によって様々であることです。症状を全く感じない人もいれば、いくつか重なって日常生活に支障をきたすほど強い症状が出る人（20～30%）など。症状は軽い人も含めて約80%の女性が経験するといわれています。

更年期障害の治療

更年期の症状には個人差があるように、その治療法も症状によって異なります。

代表的なものを以下に紹介します

「ホルモン補充療法」

低下した女性ホルモンを補うことによって、症状を緩和させるもの。特に血管運動神経症状（のぼせ、ほてり、発汗、動悸など）に有効です。ただし副作用や禁忌例もあるので専門医への相談が必要です。

「漢方薬」

それぞれの症状に対応する薬の選択が可能で、副作用も少なく（無いわけではありません）長期間にわたり服用することも可能です。ただし万人に有効な処方はなく、薬の選択は容易にはあらず専門医への相談が望ましいです。

「向精神病薬」

精神症状が強い場合や社会的、心理的要因が強い場合に有効。精神科や心療内科受診が必要な場合もあります。

「カウンセリング」

社会的、心因的要因が強い場合に有効。

また上記の治療法を組み合わせたり、症状の比較的軽い場合スポーツや文化活動などへの参加などが有効なこともあります。

編集後記

今年も残すところあとひと月になりました。日々寒くなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか(*^_^*)

身体を大切に、毎日を味わってまいりましょう♪

3東 山内

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、どうぞよろしく申し上げます。