



## 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  
0123-24-3000(内線 8238)

# 「手洗い」と「咳エチケット」で 感染症ストップ！

小児科 内藤 広行

冬期にはインフルエンザの他、ウイルス性の感冒やロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。また、冬に限らずマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、伝染性紅斑（リンゴ病）など種々の感染症の流行も繰り返しみられ、最近では風疹や百日咳の流行も問題となっています。また、時に海外から持ち込まれる麻疹などの感染症にも注意が必要です。こういった様々な流行病の感染を防ぐには、感染経路への対策が重要です。主な感染症の感染経路には、飛沫感染、接触感染、空気感染、経口感染があります。

**飛沫感染**は、感染している人が咳やくしゃみをした際に、病原体が含まれた小さな水滴（飛沫）が口から飛び、これを近くにいる人が吸い込むことで感染します。飛沫が飛び散る範囲は1～2mです。飛沫感染は、飛沫を浴びないようにすれば防ぐことができます。感染者から2m以上離れることや、感染者がマスクを着用するなどの咳エチケットを確実に実施することが感染予防に有効となります。

**接触感染**とは、文字どおり接触することによって生じる感染経路を指します。接触には、握手をする、抱きつくなどの直接的な接触と、多くの人に触れるドアノブや階段の手すりなどを介した間接的な接触があります。どちらも、接触によって体に病原体が付着しただけでは、通常感染は起こりません。最終的には、手に病原体が付着し、その手で鼻や口を触ることによって、病原体が体内に侵入します。接触感染はほとんどの流行病の感染経路となっているため、特にその対策が重要です。接触感染に対して、もっとも重要で基本となる対策が「手洗い」です。とくに外出後の十分な手洗いは大事です。家庭や集団生活の施設内などで感染者が出た場合には、タオルを共有しないことや、石けんは固形石けんではなく1回ずつ個別に使用できる液体石けんを使用することも接触感染を防ぐ対策となります。

**空気感染（飛沫核感染）**は、感染者が咳やくしゃみをした際に、小さな飛沫が乾燥し、病原体（飛沫核）が空気中で拡散し、それを吸い込むことで感染します。空気感染の感染範囲は室内などの閉鎖された空間全域に及びます。日常的に空気感染を起こす感染症は、麻疹、水痘、結核の3疾患に限られます。空気感染対策の基本は「発病者の隔離」と「部屋の換気」です。

**経口感染**では、病原体を含んだ食物や水分を口にすることによって、病原体が消化管に達して感染が成立します。対策としては、食材を衛生的に取り扱うことや適切な温度管理を行うこと、微生物が付着・汚染している可能性のある食材を十分に加熱することが重要です。

以下に、主な流行病の感染経路を示します。1種類の感染症でも複数の感染経路を持つものが多くあります。抵抗力が弱く感染症が重症化しやすい新生児・乳児やご高齢の方がお住まいのご家庭では特に、ご家族全員が感染経路を絶つ対策をとって感染症を予防していただきたいと思えます。

## 1. 飛沫感染

感冒（種々のウイルスによる呼吸器感染症）☆、風疹☆、マイコプラズマ、インフルエンザ☆、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）☆、SARS（重症急性呼吸器症候群）☆、百日咳☆、溶連菌性咽頭炎☆、肺炎球菌肺炎、伝染性紅斑（リンゴ病）☆、ヘルパンギーナ☆

## 2. 接触感染

咽頭結膜熱（プール熱）☆、MRSA、手足口病☆

## 3. 空気感染（飛沫核感染）

麻疹（はしか）☆○、水痘（水ぼうそう）☆○、結核

## 4. 経口感染

ロタウイルス感染症☆○、ノロウイルス☆○、腸管出血性感染症（O157、O26、O111等）☆、サルモネラ、カンピロバクター

（☆：接触感染もあり ○：飛沫感染もあり）



# ⚠️ 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。他人に病気をうつす可能性があります。

**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)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



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きましょう。



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。**

咳エチケット解説

厚生労働省

咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。



© 徳山製薬株式会社 / 「連撃の巨人」製作委員会

# 白内障のはなし

眼科 大内 夢衣花

## 眼のつくりとカメラは似ている？

みなさんは「白内障」と聞いてどんなイメージが浮かびますか？眼が白くなる、緑内障と名前が似ている、視力が落ちる…。聞いたことがあるけど、詳しくは知らないこともあるかもしれません。

今回は眼のつくりから、白内障という病気や治療についてご紹介します。

私たちが物を視るためには、外から入ってきた光が眼の奥までしっかり届くことが必要です。体の外側から入ってくる光は、角膜→瞳孔→水晶体→硝子体→網膜と眼の中を進んでいきます。眼のつくりはカメラに例えられることもあります。レンズの部分は水晶体で、光の道筋を整える働きをしています。フィルムの部分は網膜に相当して、外から入ってきた光の刺激を電気信号に変える働きがあります。



近年はフィルムといってもピンと来なくて、スマホの方が身近かもしれませんが、iPhone で有名な apple 社製品の高性能ディスプレイには「Retina」（網膜）という名前がついています。



## 白内障あれこれ

カメラでもスマホでも、レンズが汚れているときれいに写真を撮れません。白内障もそれと同じようなことが起きています。水晶体の濁りによって眼の奥までうまく光が届かなくなり、視力低下やまぶしさ、かすみ、ぼやけ、二重にみえるといった症状がでてきます。



白内障は様々な原因によって進みますが、最も多いものは加齢です。若い頃は透明だった水晶体が、長年使い込んでくるとだんだんと白く濁ってきてしまいます。厚生労働省の調査では初期のものも含めると、50歳代で37%~54%、60歳代で66~83%、70歳代で84~97%、80歳以上で100%の有病率と発表されています。つまり、誰もがみんな白内障を持っているのです。

その他の原因としては、眼のケガによるもの(外傷性白内障)、薬によるもの(薬剤性白内障)、アトピーと関連するもの(アトピー性白内障)、放射線の影響によるもの(放射線白内障)、生まれつきのもの(先天性白内障)などが知られています。

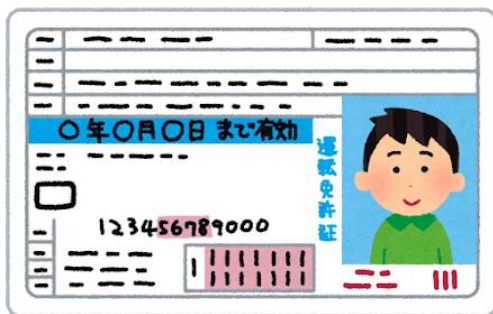


動物も白内障になります。視力が落ちてエサを探せなくなったり、ケガが増えたり、活動量が低下してしまいます。動物たちに元気になってもらうため、人間と同様に手術で白内障を治す取り組みが広く行われています(もちろん獣医師の執刀です)。

ちなみに、緑内障は眼の神経の病気ですので、白内障とは全くの別物です。

## 治療の時期と手術のはなし

白内障をきれいに治すには専用の手術が必要です。周りが見えにくくなると、様々な生活の困難が生じてきます。しかし、白内障があっても特に自覚症状がなく過ごされる方もいます。白内障の治療で最も大事なことは、「それぞれの患者さんがどんなことで困っているか、いつ手術をするか」を診察の場でよく話し合って決めることです。



例えば、普通運転免許は両眼合わせて(0.7)以上の矯正視力が必要です。矯正視力は眼鏡などを使用した際の最大の視力ですから、「眼鏡をかけても免許が通らない」と言われた方は、白内障による視力低下だった場合、手術を受けることで免許に通る可能性があります(他の眼の病気が見つかった場合はこの限りではありません)。

その他、手元を使う仕事や家事が難しくなっている方、足元が見えにくく転倒の危険がある方など、様々な理由で手術を相談されています。

では、白内障手術とは具体的にどんな内容なのでしょう。

現在、最も広く使われている術式は「**超音波乳化吸引術+眼内レンズ挿入術(PEA+IOL)**」と呼ばれています。目薬で局所麻酔をしっかりと効かせますので、痛みはほぼありません。日帰り手術も可能ですが、手術翌日と翌々日に必ず受診する必要があります。この術式では濁った水晶体に超音波を当てて砕き、体の外に吸い出します。その水晶体が入っていた空間(ふくろのようになっている場所です)に、水晶体の代わりとなる人工の**眼内レンズ**を入れます。一般的な白内障の場合、手術にかかる時間は15分~30分です。

この他にも手術方法はありますが、困難な白内障に用いられる場合がほとんどです。



**眼内レンズ**は左のイラストのような形をしています。手術の前に詳しい検査を行い、その方の目の状態にあったものを選びます。一度目に入れたものはトラブルがなければ、一生使うことができます。

## 手術後の見え方について

白内障の手術にとっても期待をもって受診される方が、稀にいらっしゃいます。



**友達が手術を受けて生まれ変わった！って  
言っていました！  
絶対明るくなる！メガネもいらなくなる！**

残念ながら、手術は若返りの魔法ではありません。当院での手術後は眼鏡が必要となる場合がほとんどです(保険診療内で使用できる眼内レンズの特徴です)。また、視力が安定するまで約1か月、その後点眼が終了するまで3か月かかります。乱視やドライアイの悪化により思うように視力が出ない場合もあります。また、他の場所の手術と同様に合併症の危険もあります。見え方はとても自覚的なものですので、眼科での検査の結果が非常に良い状態だとしても、望んだ結果に届かない場合も起こり得ます。手術を決められる際には、医療者や信頼できる方とよく相談してください。

**手術後はメガネが必要になることがあります(保険診療内手術の場合)**

**手術後の見え方は個人差がとても大きいです**

**安全性の高い手術ではありますが、合併症も起こり得ます**

**わからないことは遠慮せずにご相談を！**

### 【編集後記】

- \* 年が明け、2020年がスタートしました。春に向けてまだまだ寒い日が続きますので体調を崩さないよう今回の感染予防を実践してみましょう!! 3階東病棟 武田
- \* 季節の変わり目です。体調を崩しやすくなる時期でもありますので、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。 臨床検査科 高橋

# 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。

『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。