

# 市立千歳市民病院広報 第81号

## ふれあい

～令和4和年12月1日発刊～



### 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 8232)

今年も残すところわずかになりました。これから冬に向け空気が乾燥することで感染症が流行する季節となります。

新型コロナウイルスの対策は十分にされているところと思いますがインフルエンザも同時に流行する可能性があります。

そこで、今回は家庭の感染予防についてお話ししたいと思います。

## インフルエンザの家庭で出来る予防の知識

### インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。

風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。



## どんな症状？

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて 38℃以上の高熱が数日間続き、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。

風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのが特徴です。

潜伏期間は 1～4 日（平均 2 日）で多くの場合 1 週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発し、悪化を招く場合があります。流行時期は 12 月～2 月頃（インフルエンザウイルスは寒くて乾燥したところを好みます。）とされています。

## 感染してしまった時の対処法

インフルエンザと疑われるときは、安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後 48 時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。（対象は 1 歳以上）

早めに治療することは自分の身体を守るだけでなく、ほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要です。

また、一般的には以下のような対処法があります。

- ・ **安静にして休養を取る。特に睡眠が重要**
- ・ **部屋の温度や湿度を適切に保つ。（気温 18～20℃、湿度 50～60%程度）**
- ・ **水分を十分に補給する。（お茶、ジュース、スープ類など）**

**感染を拡大させないため、対策しましょう**



インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。



## 日常的な予防について

1. 手洗い、うがいを習慣にしましょう。
2. 外出時にはマスクを着用しましょう。
3. 十分な休養とバランスのよい食事で、日ごろからの体調管理をしっかりと。
4. 室内では、加湿器等を使用して適度な湿度（50～60％）に保ち、1～2 時間に 1 回は換気をしましょう。
5. 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。
6. 咳エチケットを心がけましょう。  
（咳をしている場合は、周囲へうつさないためにマスクを着用する。咳・くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m 以上離れる。）



## 流行前のインフルエンザ予防（ワクチン）接種が有効です

インフルエンザ予防対策の中心は、予防接種であることが世界的に認められています。有効率は 70%程度といわれ、感染した際の重症化を防ぐことができます。毎年 10 月下旬から 11 月頃（遅くとも 12 月中旬まで）に接種が必要です。



## 基本は毎日の手洗い・うがい

手は普段いろいろな物に触れる機会が多く、手から口・鼻・目・皮膚・性器等あらゆるところに再び触れることで 病原体を媒介しやすいため、手洗いは非常に大切です。

また、手を洗う前に鼻をこすったら鼻の粘膜からインフルエンザウイルスが侵入して感染するかもしれません。手を洗い終わったら、清潔なタオル等で水分を十分ふき取ることが大切です。汚れているタオルには、インフルエンザウイルスや、他のウイルスや細菌がくっついているかもしれないので定期的な交換が良いとされています。基本的に石鹸を使って流水で洗いましょう。石鹸がない場合には、流水だけで 60 秒洗うと効果的です。

うがいは 1 日数回（外出後・食後・のどに不快感があるとき）、水道水でガラガラうがいを 15 秒 3 回繰り返すと効果的です。



### 編集後記

今回は、インフルエンザの予防知識について書かせていただきました。  
これから本格的な冬を迎えます。寒さやウイルス感染によって体調を崩さないよう健康管理に気をつけてお過ごしください。

# 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