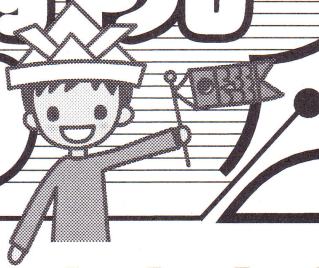


竹内病院 だより



5月号

医療法人
社団 仁和会 竹内病院宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第103回】

「带状疱疹の予防ワクチン」

消化器外科医師 豊永 健二

今年の宮崎では桜の開花が遅かったですね。私も花見の計画がずれて中々うまく合いませんでした。桜も早く散ってしまい寂しいですが、今度はすっきりとした青空が多くなってきました。5月の紫外線は4月に比べて急に多くなり、例年9月の紫外線量と同程度とのことです。このため日焼けにも注意が必要ですが、紫外線による免疫力低下にも注意が必要です。この時期に带状疱疹の患者さんを目にすることが多くなる気がします。今回は带状疱疹について少し説明します。それは今度、「50歳以上の方へ带状疱疹ワクチンの予防接種が可能となった」からです。

带状疱疹は子供の時に多くかかる水痘(水ぼうそう)を引き起こすのと同じウイルスによって起こる病気です。小児期の水痘にかかったあと、水痘治癒後もこのウイルスは長期にわたり体の中の神経節という神経の根本のような部位にひっそりと潜んでいます。そして何らかの原因で個人の免疫力が低下した時(加齢・ストレス・紫外線・血液の病気・ステロイド薬や免疫抑制薬を使用中・悪性腫瘍など)に、ウイルスが再活性化して神経炎を起こして痛みを伴う皮膚炎を起こし、带状疱疹という病態を引き起こすのです。

带状疱疹では典型的には「体のどちらか半分だけ」に、「発赤ある・水ぶくれのある湿疹が帯状に出現し」、「痛痒い～安静してもジンジンと痛い」という症状が出現します。通常は腕、胸、背中、足に多くでます。まれに顔や首・頭に出ることもあります。痛みは通常3～4週間ほど続いて軽快していきます。まれに痛みが数か月にわたり持続する带状疱疹後神経痛という状態になることもあります。顔や頭に出た時には眼・耳や顔面神経麻痺などの合併症の原因ともなりやすく注意が必要です。

最近の带状疱疹の統計では50歳以上が約7割を占めているそうです。また带状疱疹後神経痛も50歳以上が大半ということが分かってきました。このため今後の带状疱疹の発症予防として50歳以上の方へのワクチン接種が認められるようになったのです。ワクチン自体は子供たちが現在接種しているワクチンですので安全性は確認済みです。

ワクチン接種はインフルエンザの予防接種と同様です。体調の良い時、発熱や他の病気にかかっていない時にしか接種できず、妊娠中の方や免疫抑制治療を受けている方では接種できません。また現在带状疱疹が発症している方へは無意味です。治療中の病気がある方は主治医にご相談して下さい。

私の体から憎らしい癌がみつかってもう3年。(平成25年)

発見されたのは、それは不思議な縁でした。温泉好きの私はよく霧島山の奥深い一般の人にはまだまだ知られていない鄙びた温泉場に出かける事を趣味としておりました。

たまたま出かけた先の「野々湯温泉」という愛らしい名前の温泉場で、早速脱衣所を使おうと100円玉を入れたが、錆びていたらしく開くには開いたが、鍵をしたらお金が落ちるには落ちたが開かなくなり「こりゃまずい」とそのままにして温泉に浸かっていたら、丁度清掃員の方がみえたので、事のあらましを伝えたら「あら～。スママセン。」「ロッカーが古くて錆びているのでしょうか。スママセン。」と開けて頂いた。

また心苦しく思われたのか、次のような事もおしえて頂いた。ここの温泉の効能は他の場所よりつよいのか、すぐにロッカーや他の金具が錆びてしまい使えなくなる事が多いとの事。そのせいか、東京や東北などから癌の術後の湯治に見える方が多いなどこっそり教えて頂きました。その時は主人や二女と一緒にだったので、夕食に何を食べようか等と次に行くことばかり気持ちが「走っており」うまく聴いてなかったのですが、霧島山から帰宅して2日目の朝のたった一滴の出血に「驚愕」。即婦人科へいきました。

「野々湯温泉」の100円の錆びたコインロッカーが「ガン」を知らせてくれ命を防いでくれたと思っています。あの頃は元気一杯だったのでし、「野々湯温泉」へ行かなかつたら、婦人科にもかかるにもぐずぐずしてガンの発見を遅らせていた事でしょう。

「野々湯温泉」と「一滴の出血」との縁には深く感謝しています。

ロコモーショントレーニング:ロコトレ

ロコモは、ロコモティブシンドロームの略で運動器症候群のことです。加齢や病気などによって、体を動かすための「運動器」(骨や関節、筋肉など)が痛くなったり、その動きが衰えてくると、行動的でなくなり運動不足になりがちになります。そのまましていると、全身の運動機能が徐々に低下していくことが多く、やがて要介護や寝たきりになる危険性が高くなります。運動器の障害が原因で、要介護や寝たきりになった状態、あるいはその危険性が高い状態のことを、ロコモ(ロコモティブシンドローム:運動器症候群)といいます。ロコモの三大原因となる運動器疾患は、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症です。中高年に特に多くみられます。ロコトレとはロコモ予防のための体操です。

いまからロコモ予防を始めてみませんか?ロコトレの基本を2種類ご紹介します。

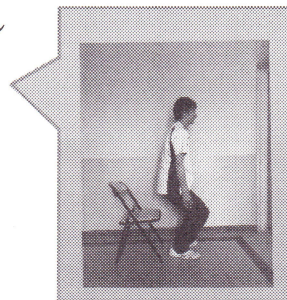
○ 開眼片脚立ち…筋力やバランス能力が向上

- ・目を開けて、片方の脚をわずかに上げて立つ(片側30秒)
- ・合計で1分間続ける
- ・目安は1日3回



○ スクワット…筋肉を鍛え、腰やひざの痛みを軽減

- ・5秒かけてお尻をおろし5秒かけて戻す
- ・5回繰り返す
- ・目安は1日3回



ロコトレ

※転倒防止のため、写真のように机や椅子を設置して行いましょう!

感染対策研修会に参加して

3階看護助手 伊藤 智恵美

今回の講習で学んだ事は、感染予防となる為に重要なのは、感染経路を遮断する事である、その対策で最も基本となるのは、手指衛生である事でした。普段業務では手洗いは意識して清潔にしていたのですが、手洗いで手順だけでなく、自身の手洗いの癖も知り洗い残しを無くす事と、手荒れ防止の必要性も知りました。基本的な方法として、目に見える汚染が無い場合は手指消毒、目に見える汚染がある場合には、石けんと流水による手洗いをする事「自分の手が感染源にもなりうる」事を意識する様にしてから、より注意深く手洗いをする様になりました。今まで感染については、「細菌感染を起こさない様に清潔にする事」だけを考えていたのですが、今回の講習を受けて、基本的な感染予防策をみんなが理解して普段から実践していく事が大切だと思います。安心して、入院生活が出来る環境と自分自身の大切な家族の為にも感染対策を確実に実施していきたいと思えます。

給食室だより

調理師 柏木 洋子

私はお花を見るのが大好きで、よく妹と山菜採りや実家の方に咲いたお花を見にいったりします。しかしここ2~3年前からいきなり夏日和りの、春のない季節に戸惑う蝶のように職場でも夏対策を考えています。病院給食では、患者さまの体調や年齢を考慮して衛生を保てる範囲の調理時間の決まりがあります。冷たいサラダや和え物は間際で作る「美味しい時間」を考えて提供しています。

献立に沿って調理していきますが、全員でどうしたら美味しく作れるかミーティングや話し合いを常に行いながら工夫を重ねていきます。味付けは決まっているので変えませんが、見た目の美味しさもあるので盛り付けも気をつけています。入院して来られた患者さまに少しでも満足して頂けるよう努力してまいります。

防災のススメ No.1避難編

庶務主任 太田 次郎

6年前の東日本大震災、昨年の熊本地震の発生で、日本は地震大国であるということを改めて思い知らされました。皆様も御承知のこととは思いますが一言で地震といっても種類があります。それは、1)海溝プレート型地震、2)活断層直下型地震、3)火山活動性地震です。東日本大震災は1)のタイプ、熊本地震は2)になります。また平成23年の新燃岳が噴火した際は3)の地震が発生しました。

ここで大切なのは、地震といっても避難の方法が違ってくるという事です。今回は1)、と2)の避難方法について説明致します。

- 1)の場合は、建物の倒壊をまず注意してその後の地震後の津波の到来を考慮し、近くの高い建物や、高台(山や丘等)に避難をして、安全確保をする。
 - 2)の場合は、建物の倒壊の注意をするという事までは同じですが、津波の発生というのは考えにくく、逆に地震発生後土砂災害等の恐れが高いので、そのような場所へは近づかない。
- という事が原則です。同じ地震でも避難方法は別物と考えて頂いた方が良いでしょう。

大切なのは地震発生時の速やかな情報取得です。その為報道機関からの情報を早く取得しましょう。

地震が発生した際に、大規模な停電も考えられます。そこで、いち早く状況確認する為に、ポータブルラジオや携帯電話のワンセグTV、スマートフォンの災害通知アプリが非常に有効的です。この様なものを活用して、実際に遭遇した際に危険の回避に役立ててください。

最後に次回はいつになるか分かりませんが、備蓄に関してお知らせしたいと思います。

美味しい料理

五月に入り、急に「暑さの宮崎～」って感じの今日この頃ですが、皆さまは体調がついていけてますか？
私はロコモティブシンドローム予備群なので昼休み、夕方と少しでも歩くよう努力はしますが夕方はどこを歩いているのか・歩き過ぎて帰れない時もあります。ははは。

さて、五月は子供の日もありお子様をお持ちの方には良いか悪いかの連休。今はどこでもお弁当くらい売っているので問題ありませんが、お母さまの力を出す時でもありました。今からでも遅くありませんよ。ラップに可愛く巻いて散歩がてらお出かけ時にどうですか？

★ポテトのスティック

じゃが芋グーの大きさ程度2個を水洗いしてラップで包んでレンジでチン。5～6分。皮を剥いて潰します。普通に、皮を剥いて茹でて粉ふき状でも同じです。潰したじゃがいもが熱いうちにとろけるチーズを40～50g・塩こしょう少々・ホワイトソース缶80～100gも入れて混ぜます。春巻きの皮を広げ、具を端にのせ、えんぴつ状にくるくるりん。両端に少々的小麦粉を少々の水で溶き、のり状にしてぬります。あとは油で揚げましょう。カリカリドロ～でいい感じ。

★あげのハムサンド

あげは麺棒でくるくると押して中を空洞にします。片側のみ包丁で開きます。広げて合わせても良いのですが、失敗してくっつきが悪くなるとこわいので…。まずキャベツの千切りと(水気を切る)ハムの千切りにマヨネーズを合わせます。これはあげに入る「適宜」の量を用意します。とろけるスライスチーズをうまくあげの下側に伸ばして入れます。無理の時はシュレッダー状のチーズでOK。

その上に、キャベツとハムのサラダを入れます。見た目と好みの量はご自分で。フライパンに油をひかず弱火にして少々ぐっと押しながら色よく焼きます。揚げには油がついていますので、大丈夫。ラップや絵付きのホイルに巻けばちょっとしたおやつか昼食に。ぜひお試しくださいませ。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

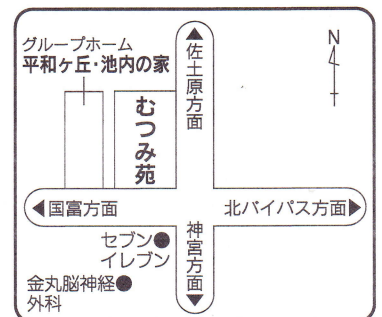
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和美



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

