

# 竹内病院 だより

## 11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120回】

### 「胃腸炎に注意しましょう」

消化器外科医 豊永 健二

今年はまだまだ暖かいですね。しかしこれから年末にかけて例年通り寒い冬がくることでしょう。この時期には風邪、インフルエンザとともに胃腸炎も増えてきます。胃腸炎の注意点を再掲します。みなさん注意して防ぎましょう。

一般に胃腸炎の原因は様々です。多くの細菌から、ウィルス、寄生虫までもが原因となり得ます。そして冬の時期にはウィルス性腸炎が比較的多くなります。食中毒の場合は感染源となるものを食した後から症状が出現し悪化するため分かり易いです。また最近では海外旅行後の胃腸炎も増加しています。中国や東南アジア、インド等では水道水も要注意とされています。渡航者では赤痢、コレラやアメーバなどの特殊な病原体も考えなければいけません。

胃腸炎の症状は特異的なものはありませんが、いわゆる発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛、全身倦怠感などです。

次に治療ですが、特別なものはなく対症療法が基本です。このため悪心や嘔吐が強くなければ、水分を十分に摂る(少量ずつ頻回に)ように促し自然治癒、軽快するのを待ちます。この時下痢は無理に止めない方がよいです。体としては早く悪い病原菌やウィルスを体外に出そうと下痢しているのです。下痢を無理に止めると菌やウィルスが体内にとどまり増殖し腸が張って腹満、腹痛が増強する場合があります。当院では消化剤や整腸剤、制吐剤等の内服で様子を見ることが多いです。悪心、嘔吐が強い場合は内服が困難な場合がありますので、この場合は点滴や注射が必要となるでしょう。目的は水分補給であり脱水予防です。

実際の現場では嘔吐や下痢があつて、胃腸炎が疑われても、病原菌まで判明することは少ないです。ほとんどの症例で菌が分かる前に病状軽快するためと、菌やウィルスが判明しても特効薬がなく対症療法だからです。冬場によく聞くノロウィルスもそうです。

またよく目にするのが家庭内での感染です。これを防ぐためには、寒いけれども部屋の換気をすることや、汚物の処理、着衣の着替え・洗濯、タオルの共用を避けることなどが必要です。またトイレの流水コックやボタン、ドアノブ、イスなど手を触れる部位のこまめな掃除に留意して下さい。もちろん手洗い、うがいは基本です。

## 「理学療法室だより ～自己排痰法～」

理学療法士 時任 美加

風邪をひきやすい寒い季節となりました。気道に痰がつまると新鮮な空気が肺に入りにくくなり、息切れや低酸素血症(体の酸素不足)が起こります。また、細菌やウイルスが繁殖しやすくなり肺炎などを起こしやすくなってしまいます。上手に痰を出す方法を身につけ、快適な日常生活を送りましょう。今回はハフティングでの自己排痰法をご紹介します。

(痰を出す前に…お茶や白湯を飲み、喉を潤しておきましょう。ネブライザーや気管支拡張剤を処方されている方は、吸入後に行うと痰がやわらかく出しやすい状態なので良いです。)

- ①横向きに寝て楽な姿勢で息を整えます。
- ②深呼吸を3～4回行います。
- ③力強くハフティングを行います。

### ハフティング

胸を抱え込むように手を脇の下に入れ大きく息を吸い力強く肘を引くように両腕で胸を押さえ込み「ハアッ」と息をはき出します。(①～③を数回反復)



- ④起きて座り、肘で胸を押さえると同時に咳をし痰を出します。

お気軽にリハビリ室にお尋ねください。

## 「防災訓練に参加して」

看護師 竹井 絃美

今回竹内病院の防災訓練に初めて参加しました。役割分担で避難アナウンスを担当しました。私は初めての避難アナウンスだけで精一杯でしたが、先輩の冷静な避難行動を見て来年は少しでも近づけるようにしていきます。

広場へ避難後は消火器の説明と実際に使ってみました。消火器にもいろいろなタイプがあり、病院にあるタイプがどんなものか、どこにあるのか確認しておく大切さを学びました。

そして補助散水機の説明と実際に使ってみました。初めての経験でしたが、強力な放水で連携協力が大切だと思いました。

今回の訓練で、患者さんの安全の為に普段から避難経路や消火道具の位置・点検が大切だと学びました。



補助散水機による消火訓練

## 「患者さまの声」

今回は、南3階病棟に入院中の患者さまから当院での入院生活についてお話しして頂けたので紹介させていただきます。

病院編集係りの者ですがお話宜しいですか？から始まり、まずお食事の事から聞いてみました。うどんのゆで方・千切り大根の煮物の味付けの薄さ・味噌汁の辛さ・・・立っているのが必死で涙が出そうそうでした。しまった！体力がもたん。話を交えて、入院生活は如何でしたか？行き届いていましたか？「ここの看護師さんは一晩中起きていてすごいわ」青い制服の人は何て言うの？看護補助の方たちですか？「そう、特に看護補助の人達は気が利くし、いつも笑顔で優しく接してくれて本当にいいわ。他にも

リハビリの人も優しく、先生方も優しいし、ここの病院はとていいわ。太田先生の笑顔も素敵で、スマイルドクターね。女性でもあんな笑顔は出来ないわよ。ここの院長先生とは直接お話しした事はないけど、廊下でお会いした時に優しい笑顔で交わして頂き、見た目でも優しさが分かるわね。」と、職員としてなんと有難い嬉しい褒め言葉!と、先に食事を聞いてショックを受けていたのを忘れる程でした。

馬鹿な私は、再度話をむし返したようで、「ありがとうございました。うどんの件など今後十分反省し味付けていきます」とお伝えしたら、なんと昔どこぞの病院にて調理師をされていたそうで、味付けやゆで方が気になったそうです。最近では食事別に味付けも少々薄味にはなっていますが、より良い病院食を目指すものとして、反省致しました。

最後に、「私は病院だよりの編集者で栄養士をしております。また何かございましたら遠慮なくお申し出下さいませ。」と、精一杯の笑顔で答えました。

事務室に籠るだけでなく、病棟での患者さまの声を聴く機会があり「井の中の蛙」にならぬよう編集員として頑張ります。貴重なお時間を頂き、ありがとうございました。

お知らせ① 在宅医

**12月24日(月)**は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00となっております。  
また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

お知らせ② 年末年始の外来診療

2018年から2019年にかけての年末年始の外来診療は以下の通りとなっております。

12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
金	土	日	月	火	水	木	金
通常通り	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常通り

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

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

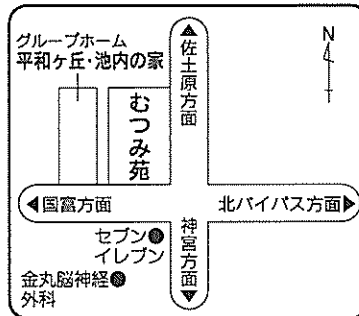
TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

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。

