

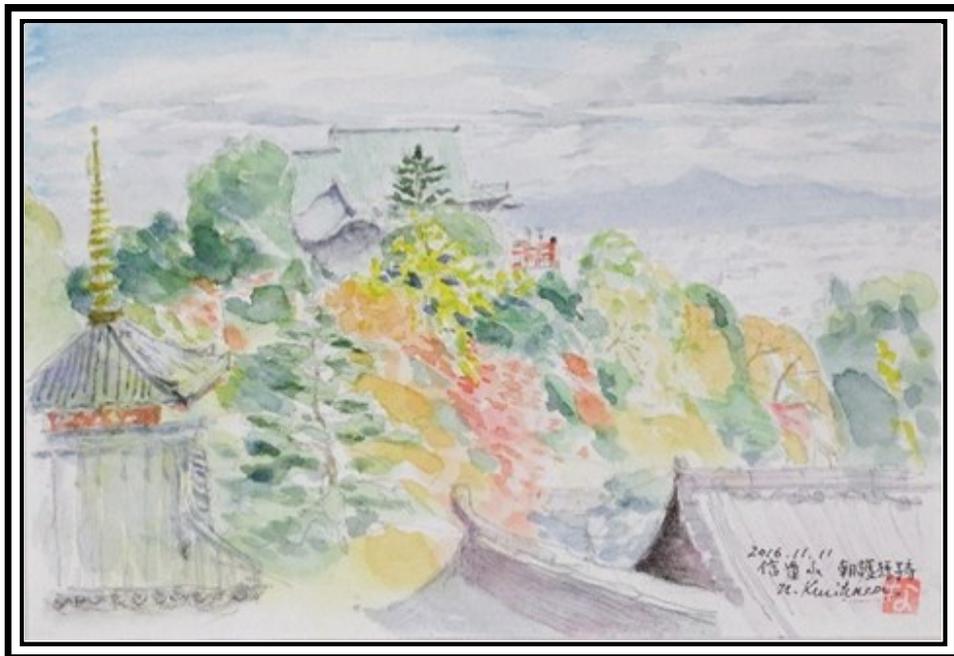
「その人らしさ」を大切にしたケアサービスに徹します。

なごみ

nagomi

2019.11
Vol.57

特集 インフルエンザ



〈信貴山朝護孫子寺 ～ちょうごそんじじ～〉 名誉院長 栗原直嗣 作

シリーズ 薬剤師さん、どうして?

抗生剤の誤った使用 / 水彩歳時記 / お医者さんと禁煙しよう!
呼吸器教室のご案内 / ご意見・ご要望 / 年末年始のご案内

【病院のご案内】

- ◆受付時間 平日 / 午前8:45～午前11:30 午後1:00～午後3:30
土曜 / 午前8:45～午前11:30
※自動再来機は午前8:30～受付しています。
※予約変更については、平日午後1:30～午後4:30まで受付しています。
- ◆休診日 日・祝・12月30日～1月3日
- ◆面会時間 一般病棟 平日 / 午後2:00～午後8:00 日・祝 / 午前11:00～午後8:00
HCU 午後2:30～午後3:30 午後7:00～午後8:00
※病状によってはお断りする場合があります。



〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29
TEL 06-6758-8000(代表)
<http://www.ikuwakai.or.jp>

発行：地域医療連絡室 H

インフルエンザ

◆今年は下記の通り例年よりインフルエンザの患者さんが早く出ています。

9月11日 沖縄県 流行警報
 9月18日 石川県 流行期入り
 大分県 流行期入り
 9月20日 長崎県 流行期入り
 佐賀県 流行期入り



◆どれか1つをしたらインフルエンザにかからない、という決定的な対策はありません。いろんな対策を組み合わせることで予防します。

• 流行前に

インフルエンザワクチンを接種

• インフルエンザが流行したら

1. 人混みを避ける
2. 外出時にはマスクを利用
3. 十分な休養、バランスのとれた食事
4. 手洗い、またはアルコール手指消毒
5. 咳エチケット



◆もし、かかったら、
かかったかなと思ったら

人から人への感染のその先には、弱い人たち（妊婦さん、赤ちゃん、ワクチンを打てない人、慢性疾患を持った高齢者・・・）が必ずいます。

- 病院に行くときはマスク着用
- 予定があってもいさぎよくあきらめて家にいること
- 出かけない（周りにうつしてますます流行を拡大させる）

参考：学校安全保険法では発症した後5日を経過し、かつ下熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで出席停止



体調が悪い時は ゆっくりお休みください。

抗生剤の誤った使用

外来でよく遭遇するケースを紹介します。

「今日は熱があって来ました。
家に余っていた抗生剤を服用して
3日間様子を見ていたのですが、
熱が下がらなくて. . .」



悪い点があるのですがおわかりでしょうか？

この人は手持ちの抗生剤を自分の判断で服用してしまっており、
これは良くありません。

抗生剤は菌をやっつける薬です。世の中には多くの菌が存在します。Aという菌にはこの抗生剤が効くけど、Bという菌には効かないといったことがあります。

熱があって、抗生剤を飲んで効いてしまう場合もあり、そのときはラッキーです。我々医師の頭の中で何を考えているかという、「どこの感染」があって「どういう菌」が悪さをしているかです。

例えば尿の感染（尿路感染）でも、膀胱炎と腎盂腎炎では治療期間が異なってきます。「膀胱」の感染があって「大腸菌」が悪さをしているのであれば3～4日間の治療で十分ですが、「腎臓」の感染があって「大腸菌」が悪さをしていれば10～14日間の治療が必要になってきます。十分な治療期間がないと再発してしまうばかりか、菌の耐性化（抗生剤が効きにくくなってしまうこと）が生じてしまいます。

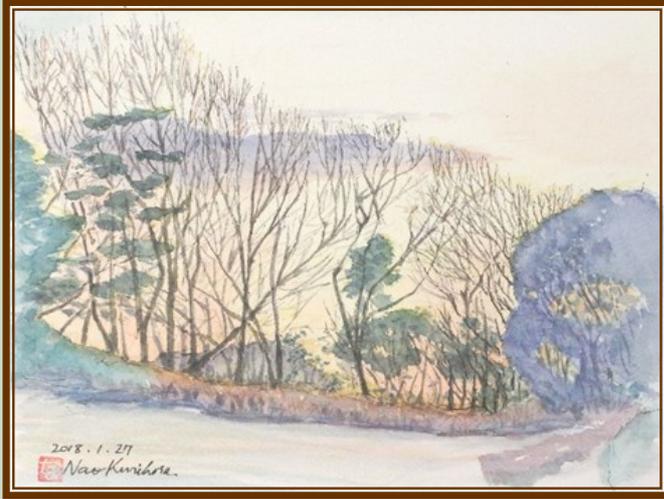
専門的な知識がないと、どこに感染しているのかとか菌のことまでは考えることが難しいです。医師の指示なく手持ちの抗生剤を勝手に服用することはやめましょう。



名誉院長の 水彩歳時記



六十の手習いで水彩画をはじめ折に触れて気ままに描いております。
 気まぐれながら傘寿の今日まで描き続けられていることに感謝するこの頃です。素人の拙い絵ですが、ひとときでも目をとめて頂ければ幸いです。



〈冬の日没〉

日の短い冬の夕暮れにうきあがった
 木々のシルエットが印象的でした。
 «芸術的？野心がわきました»



名誉院長 栗原 直嗣

昭和13年生まれ
 平成10年に育和会記念病院院長として就任
 平成25年より名誉院長就任

お医者さんと禁煙しよう!

「ニコチン依存症チェック」

右の表は、ニコチン依存症かどうかを判定するテストです。10項目の質問に「はい(1点)」または「いいえ(0点)」で答え、どちらでもない場合は0点とします。合計点が5点以上ならばニコチン依存症とされます。さっそくチェックしてみましょう!



ニコチン依存症を判定するテスト TDS (Tobacco Dependence Screener)

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなりましたか。		
④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤ ④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
⑥ 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦ タバコのために自分に健康問題が起きていてわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧ タバコのために自分に精神的問題 ^⑨ が起きていてわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑨ 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
⑩ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

合計 点

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014

ファイザー株式会社「ニコチン依存症を知っていますか?」より引用

タバコがなかなかやめられない人は禁煙治療を受けてみませんか



薬を飲み込むことを難しいと思ったことはありませんか？

小さい時に風邪を引いたり、お腹をこわした時に薬を飲ませられる…ただでさえもしんどい、痛い、辛いのに、こんな飲み込めない硬いカタマリを飲み込まないといけないなんて、と思いながら何杯もお水を飲んで飲み込めず、口の中に残り、最後は溶けかけたり、嚙んだりして、苦い味が口いっぱい広がるのを我慢しながら泣きながら飲んだものです。

どうも、幼児期は薬を飲み込みにくいノドの造りのようです。成人になるに連れて飲み込めるようになると、飲み込めなかったことなんて、すっかり忘れてしまいます。やがて高齢になってノドの機能が衰えてくると、再びお薬を飲みづらくなってきます

様々な原因で飲み込みにくくなっていくのですが、今回は、そんな時の対応策を。

の～てんき



まずはオブラートとかの利用。
あれ？オブラートって苦い粉薬を飲む用じゃないの、と思われるかも知れませんが、包んだ物をひとまとめにしてツルンと飲み込みやすくします。包んでからスプーンにのせて水で湿らせるのがコツです。

もちろん服薬ゼリーの利用もOKです。その際は服薬専用のゼリーを使ってください。他の栄養剤のゼリーやお菓子のゼリーでもよさそうなのですが、服薬専用のゼリーには、ちゃんと薬を包み込みやすく外れにくく作られているのです。

そんなの毎日のことでお金をかけられない、だからひどい味なのはわかってるけれど、砕いて飲んでます、って人はいませんか？お薬には砕くと効かなくなったり、効いている時間が短くなったりするものもあります。また、砕くより溶かして飲む方が良い薬もあります。

**砕く前に一度、
薬剤師にご相談ください。**

Guide

ご意見・ご要望



▶ご意見≫血液検査のため朝食抜きで来ています。中で何か食べられる所が欲しいです。

回答≫地下1階にレストラン『ブルースカイ』がございます。9:00~14:00の営業です。お気軽にご利用ください。

▶ご意見≫中央処置室(採血室)の受付は患者さんに居るにもかかわらず私語が多い。もっと周りの方に気をつけてください。

回答≫不適切な対応を深くお詫び申し上げます。外来看護師長より、担当職員への指導と、職員全体に向けて注意喚起を接遇の改善を図っております。

▶ご意見≫第二駐車場入り口のアスファルトが一部削れて穴が開いている。危険で車いすの通行ができなくなっている。

回答≫大変ご迷惑をおかけしました。ご指摘をいただけてから、すぐに補修を致しました。

▶ご意見≫7階シャワー室の使用済みオムツ入れに蓋がない。

回答≫早急に蓋つきのごみ箱を設置致しました。不愉快な思いをさせてしまい、申し訳ございませんでした。



Classroom

呼吸器教室のご案内

●2019年11月27日(水) (予定)

≪テーマ: COPD≫

薬剤部
処方された薬をちゃんと効かせるために
リハビリテーション科
痰を上手にはけるようにする方法

◆開催場所 / 新棟2階 研修室

◆時間 / 14時~15時

◆予約不要 ◆参加費無料

◆お問い合わせ / 育和会記念病院 地域医療連絡室
1階紹介患者さま専用窓口
電話/06-6758-8115 (直通)

●2019年12月25日(水) (予定)

≪テーマ: 肺炎≫

医師、看護師、薬剤師
インフルエンザに打ち勝とう!!

●2019年1月22日(水) (予定)

≪テーマ: 肺炎≫

検査部
検査からみた慢性肺疾患(COPD)
栄養科
『慢性肺疾患(COPD)の食事』 どのような食事をすればいいの?

年末年始の外来診療は

令和元年12月30日(月)~令和2年1月3日(金)

まで、休診いたします。

※ただし、救急の場合は24時間体制にて対応いたします。

--*-*-* 次回なごみの発行は2020年2月です *-*-*-*-*