

なごみ

ご自由にお取り下さい

Vol
82

2026年2月

- ・ドクターコラム～スマートフォンの活用～
- ・認定看護師だより～アデノウイルス～
- ・なんでもかんでも葛根湯
- ・冬場の運動不足と腰痛予防について
- ・トピックス



医療法人育和会

育和会記念病院



日本醫療機能評估機構

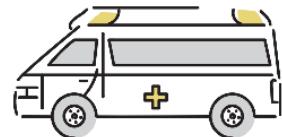


Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training

ドクターコラム



救急科：鶴和 幹浩



救急蘇生のガイドラインが 5年ぶりに改訂されました。最新のガイドラインでは緊急時のスマートフォンの活用が強調されています。突然、誰かが倒れたとき、あなたの手元にある「スマートフォン」が心強い味方となります。



迷ったら 119番通報

「これって救急車を呼ぶべき？」
「呼吸はしているみたい…？」
「なんだかおかしい…？」
「あーわからない！」
迷ったら 119番です。判断に迷ったら通報し指示を仰ぐことが推奨されています。
どうぞ、遠慮なく。

まずは切り替え スピーカーモードで両手を空けましょう

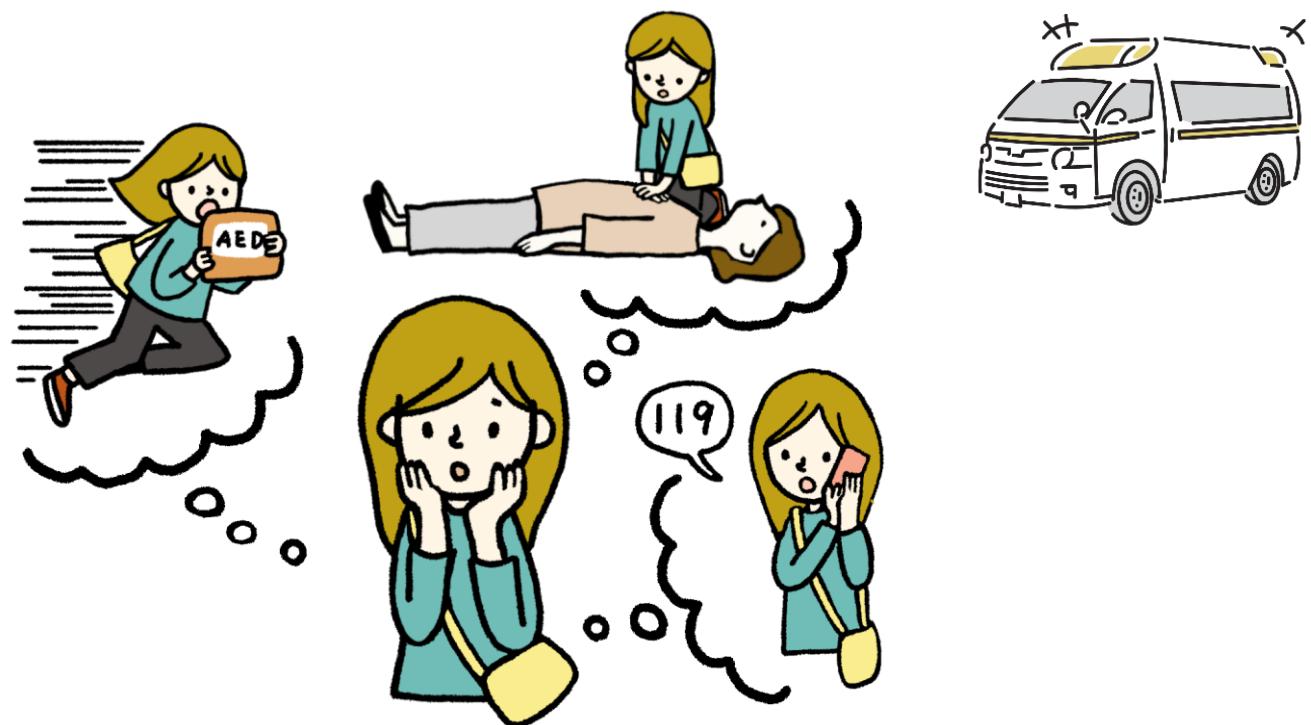
「119番、火事ですか？救急ですか？」
消防の指令員に電話がつながったら、すぐにスピーカーモード(ハンズフリー)に切り替えましょう。
電話の応対中、両手が使えた方が便利なことがありますよね？
スマートフォンをそばに置いたまま(耳に当てなくてよい)、スピーカーを通して指令員の声を聞きながら、両手を使って倒れた人の観察や処置ができます。

指令員はリモート救急隊員です。

指令員が電話越しに応急手当を一緒にやってくれます。

普段どおりの呼吸をしているか？死戦期呼吸じゃないか？を電話越しに一緒に確認してくれます。

胸骨圧迫のテンポをメトロノームのように伴奏し「もっと速く」とか「そのまま続けて」とリアルタイムで指導してくれます。



まとめ

- ・スマートフォンで 119 番通報
- ・スピーカーモード(ハンズフリー)に切り替え
- ・指令員のアドバイス通りに動く

あなたは一人ではありません。蘇生のプロがそばについています。

電話の向こうの指令員と二人三脚で大切な命をつなぎましょう。

さて、お使いのスマートフォンでスピーカーモードへの切り替えを確認してみませんか？

次回につづく...

認定看護師だより

感染管理認定看護師 佐々木 富子

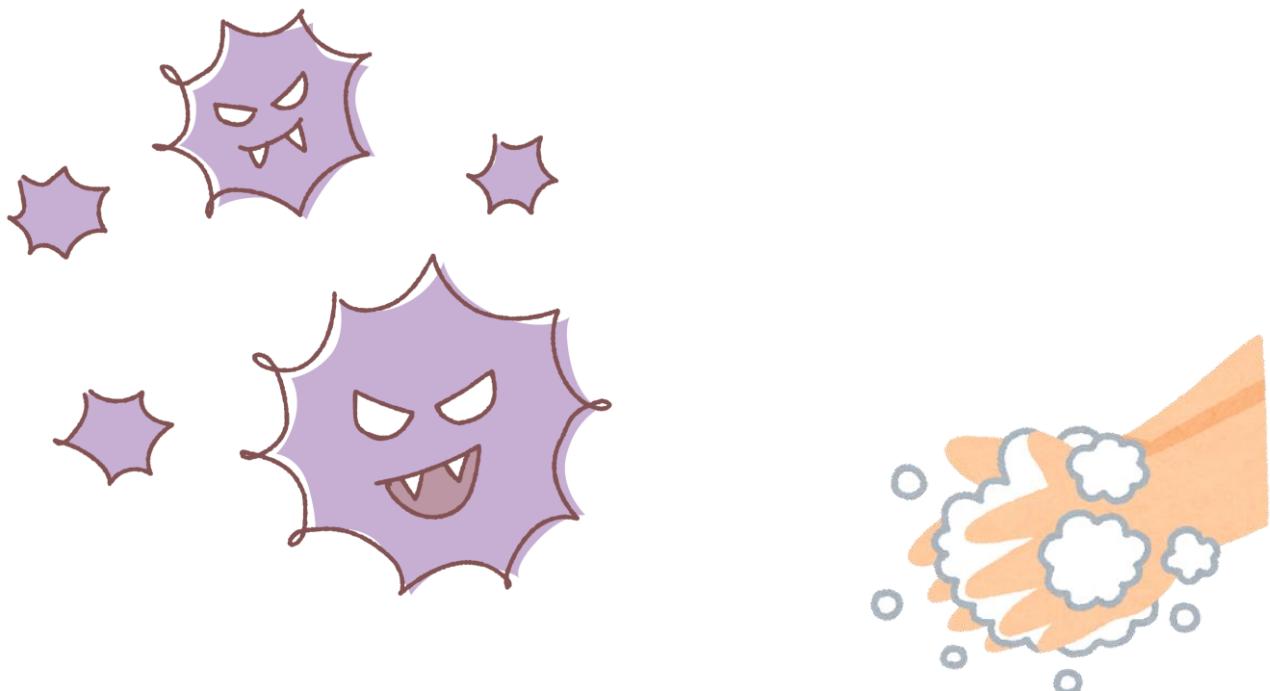
寒暖差の激しい季節、皆様いかがお過ごでしようか。今回は、一年を通じて流行し、特にお子様やそのご家族を悩ませることの多い「アデノウイルス感染症」についてお話しします。



多彩な症状を見せる「アデノウイルス」

アデノウイルスは、非常に多くの型があるのが特徴です。そのため、一度かかっても別の型に再度感染することがあります。代表的なものに、高熱が数日間続く「咽頭結膜熱（プール熱）」や、白目が真っ赤に充血する「流行性角結膜炎（はやり目）」、そして嘔吐や下痢を引き起こす「感染性胃腸炎」などがあります。

特に小さなお子様の場合、40度近い高熱が5日ほど続くことも珍しくありません。ぐったりしている、水分が摂れないといった様子があれば、早めに医療機関を受診しましょう。





なぜ「うつりやすい」のか？

アデノウイルスの厄介な点は、その「生存力の強さ」にあります。一般的なウイルスよりも乾燥や熱に強く、タオルの共用やドアノブ、おもちゃなどを介して、想像以上に簡単に広がってしまいます。また、症状が治まった後も、便などから数週間にわたってウイルスが排出され続けることがあるため、油断は禁物です。

感染を広げないための 「3つの約束」

特効薬となる抗ウイルス薬はないため、予防と対症療法が基本となります。以下のポイントを意識してみましょう。

1. 手洗いの徹底：外出後やトイレの後、オムツ替えの後は、石鹼と流水で30秒以上丁寧に手を洗いましょう。アルコール消毒も有効ですが、流水での物理的な洗浄が最も確実です。
2. タオルの区別：家族間でのタオルの共用はやめましょう。特に顔を拭くタオルは使い捨てのペーパータオルにするのも一つの手です。
3. 目をこすらない：ウイルスは粘膜から侵入します。汚れた手で目をこすったり、鼻を触ったりしないよう、お子様にも伝えてあげてください。



「もしかして？」と不安を感じた際は、周囲への感染を広げないためにも、早めに受診してください。



冬場の運動不足と腰痛予防について



理学療法士 遠藤 将司

寒い日が続いているですが、みなさんコタツに入ってゴロゴロ…なんて生活をお過ごしでないですか？今回は冬に多い『ぎっくり腰』と、その予防体操についてお話しします。

◎ぎっくり腰の6割は冬に起きる！！

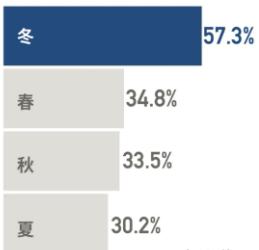
ある腰痛専門機関による調査では、

ぎっくり腰の約6割は冬に起こっているとのデータがあります。

ぎっくり腰は、突然激痛に見舞われ、日常生活に支障を来すばかりか、一度経験すると再発を繰り返すおそれのある非常にやっかいな病態です。

ぎっくり腰を起こす原因を知った上で、その予防体操について一緒に学んでいきましょう。

どの季節にぎっくり腰になりましたか？（複数回答可）



◎なぜ冬に増えるの？？

①寒くなると外出機会が減って運動不足になります

- ・背骨や足の関節が硬くなる
- ・足腰の筋力が低下する

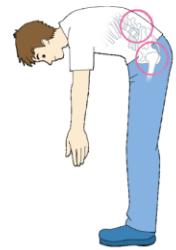
②コタツやソファでの座りきりの生活によって

- ・腰への負担が増える
- ・足腰への血流が減少する

◎専門的には…

腰痛の経験者

股関節周囲の筋緊張が高い
坐骨神経も敏感



股関節が曲がりにくい

腰の負担が増す

腰痛が再発しやすい

股関節周囲のストレッチが大切

◎ぎっくり腰予防に効く体操って？？



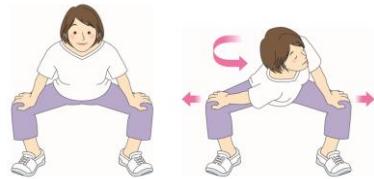
お尻まわりのストレッチ



足の裏側のストレッチ



太ももの前側のストレッチ



内もものストレッチ



腰回りのストレッチ

骨盤を寝かせた状態から
↓
骨盤を起こす！

◎忙しい方はこれだけ体操！！



適度な運動を心がけ、
健康的な冬を過ごしましょう！



なんでもかんでも葛根湯

薬剤師 久岡 清子



の~てんき

の一~てんきで慌て者のうさぎとしっかり者のねこのカップルのお話です。
お隣のおじいさんの風邪が治りません。薬を飲まないようです。さて…



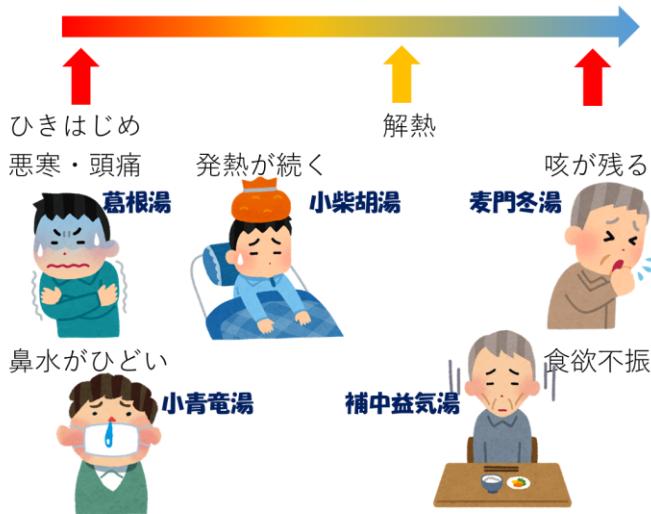
効かないだけでなく、初期に使用する薬を長く使い続けると消化器系に悪影響があり、風邪がなかなか治りにくくなどといった事がおこります。

風邪のような急性疾患では漫然と同じ薬を使用することは注意が必要です。

なんでも葛根湯を出す医者の事を「葛根湯医者」と呼んだ…という江戸時代からの落語があります。葛根湯がいかにポピュラーだったのかを示すものです。

もちろん葛根湯は風邪薬ですが、肩こりや頭痛にも使用されます。また、反対に風邪でも初期のひき始めの時、肩がこって頭痛がして熱が出てきそう…という症状の時に効果があり、ガンガンに熱が出ている時や熱が下がったものの咳が続くなど、なんとなくしんどいといった症状には効きません。

風邪に使用する漢方薬のあれこれ



Topics

1階ロビーにパンフレット台を設置しております。
お役立ち情報などを無料配布しておりますので、
お持ち帰りください。

呼吸器教室のご案内

～開催日～

2026年3月26日(木)

～場所・時間～

当院2階研修室 13:40～14:30 ※予約不要

医師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・栄養士など、各部門の専門家によるお話をうながします。お気軽にご参加ください

ご意見・ご要望

1階総合受付前、各階のエレベーターホールにご意見箱を設置しております。お気づきの点や、助言・アイデアなどございましたらご意見をお寄せ下さい。

ご意見：正面玄関のアルコール消毒がいつもなくなっています。

回答：ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ございませんでした。
定期的な確認を行うことで今後はなくならないよう補充を行ってまいります。

病院機能評価を受審しました！

公益財団法人 日本医療機能評価機構が実施する第三者評価制度で、病院が提供する医療の質や組織運営の基本的な機能が適切かを専門家が評価し、一定水準を満たすと認定される評価制度です。

受審結果の詳細については次号でご報告させていただく予定です。

【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
※自動再診受付機は午前8:30から稼働
- ◆休診日 日曜・祝日 12月30日から1月3日
- ◆面会時間 全日 午後2:00～午後4:00 ※1日2名 30分以内
HCUは面会制限を継続しております

病院ホームページ



看護部インスタグラム



医療法人 育和会

発行：地域医療連絡室

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29 電話：06-6758-8000 (代表)

URL: <https://hospital.ikuwakai.or.jp>