

Medical News

Shinko Hospital

Vol.78
December 2013

神鋼病院
広報誌
ご自由にお持ち帰り
ください
FREE PAPER

インフルエンザ 感染しない 感染させない



Toru Taniguchi

感染管理認定看護師 谷口 亨

感染管理認定看護師とは、感染症の予防・制圧に関する専門知識を有し、医療施設において感染管理体制の構築・運営、感染の実態調査、防止対策に関する情報収集および導入などを行う看護師のことです。

「インフルエンザ」と「風邪」の違いが何が違うの？

「風邪」とは、鼻のど・気管などの呼吸器に、さまざまな病原体が感染して起こる病気の総称で、正確には「かぜ症候群」や「普通感冒」といいます。病原体はライノウイルス、アデノウイルス、コクサッキーウイルス、子どもにも多いRSウイルスなど様々ですが、症状はだいたい似ており、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状と、発熱や頭痛などの全身症状が出現します。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスが感染して起こる病気で、かぜよりも感染力が非

インフルエンザと普通感冒の症状の比較

	インフルエンザ	普通感冒
症状	発熱、寒感、頭痛、関節痛、筋肉痛、などの全身症状	のどの痛み、鼻汁、咳やくしゃみなどの呼吸器症状
発熱	高い熱	微熱
全身痛・倦怠感	高度	ほとんどない
合併症	気管支炎や肺炎急性脳症	まれ

また、国民の健康に大きな影響を与えるおそれがある感染症のひとつとして、感染症法（感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律）で定められています。

重症化や合併症を引き起こしやすいのはどんな人？

インフルエンザに感染すると重症化や合併症を引き起こす可能性が高い人たちは、ハイリスク群といえます（右記参照）。ハイリスク群に当てはまる人は、日頃から予防を心がけることと、ワクチン接種することが望ましいと考えられます（なお、ワクチン接種は医師とよく相談の上、実施してください）。

また、ハイリスク群の方本人だけでなく、ご家族や周囲の方もインフルエンザに感染しないよう予防につとめてください。

重症化や合併症を引き起こしやすい人は？

- 65歳以上の高齢者
- 妊娠している方
- 慢性肺疾患のある方
【肺炎腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など】
- 心疾患のある方
【僧帽弁膜症、うっ血性心不全など】
- 腎疾患のある方
【慢性腎不全、血液透析患者、腎移植患者など】
- 代謝異常のある方
【糖尿病、アジソン病など】
- 免疫不全状態の患者さん

上記に該当する方は予防が必要です！



- ・インフルエンザ
感染しない！感染させない！
- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・Information
健康教室のご案内
- ・ヘルシーレシピ
「ねぎグラタン」

神鋼病院理念

地域医療に貢献し、信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。

医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL : 078-261-6711 (代表)
FAX : 078-261-6726
発行責任者：病院長 山本 正之
編集責任者：神鋼病院広報委員長 山神 和彦

Information

Information 1

健康教室のご案内 ※詳細は当院ホームページをご覧ください

【糖尿病教室】

開催日：2013年12月17日（火）14時～
内容：インスリン療法・アルコール摂取について
会場：神鋼病院 呼吸器センター5階「大会議室」
お申込：事前申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。

【膠原病リウマチ教室】

開催日：2014年2月8日（土）14時～
内容：やさしい膠原病・リウマチのおはなし
講師：膠原病リウマチセンター 医師 一瀬 良英
会場：神鋼病院 呼吸器センター5階「大会議室」
お申込：事前申し込みが必要です。TEL(078)261-6711(病院代表)



ヘルシーレシピ
— Healthy Recipe —

管理栄養士 田中 利幸

ねぎグラタン

ねぎの独特のにおいは玉ねぎやニンニクと同じ硫化アリルという成分で、ビタミンB1の吸収や利用を高める働きがあり、疲労回復に効果的です。

また、体を温める作用があり、風邪の症状の緩和、血行をよくして冷え症や肩こりの改善に役立ちます。緑色の部分は白い部分以上に栄養価が高いので、刻んで汁物の具などにして食べましょう。



【作り方】

- ① ねぎを約3cmの長さに切り揃え、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリーを適当な大きさに切る。
- ② 鍋にバターを入れて焦がさないように弱火で溶かし、そこに小麦粉を加えて炒め、さらに牛乳を加え、ホワイトソースを作り、①を入れてねぎが軟らかくなるまで煮込む。マカロニは指定の時間通りに茹でておく。
- ③ ②に生クリームを加えてのばし、シーチキンとマカロニを加えて味見をし、塩・こしょうで味を調える。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、そこに③を流し入れ、チーズをのせて200℃のオーブンで表面がこんがりするまで焼く。

【材料】 2人分

- ・マカロニ 75g
- ・シーチキン 30g
- ・長ねぎ 40g
- ・玉葱1/2個 80g
- ・ぶなしめじ 60g
- ・ブロッコリー 40g
- ・小麦粉 20g
- ・生クリーム 50g
- ・牛乳 250g
- ・チーズ(何でも可) 20g
- ・バター 8g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【1人分栄養量】 522kcal、たんぱく質 17.8、脂質 20.7、糖質 45.7g

インフルエンザを予防するには どうしたらいいの？

インフルエンザの流行や健康被害をできる限り抑えるため、予防対策を行うことが大切。その方法は①インフルエンザワクチンの予防接種、②日常生活で可能な予防対策の2点。

1 インフルエンザワクチンの予防接種

ヒトの身体には、ウイルスに感染するとそのウイルスをやっつける働きをもった抗体という物質が作られます。これにより同じウイルスが次に身体に侵入しても感染症になりにくくなる「免疫」という働きがあります。この働きを利用し病気から身体を守るためにワクチン接種は行われます。

インフルエンザのウイルスは毎年流行する型(タイプ)が変わったり、ウイルス自体が少しずつ変異していることから、昨年ワクチンを接種していても、今年も可能な限りワクチン接種をしたほうが良い

とされています。

しかし、ワクチンを接種しても罹患することがあります。インフルエンザワクチンの発症予防効果は約70〜90%といった報告があります。また、高齢者の死亡の危険を約80%減少させたといった報告もあり、重症化を防止するためにも、インフルエンザワクチンの接種は有効です。

※インフルエンザワクチン接種を希望される方は、医師とよくご相談の上、接種してください。



また、マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用するようにしましょう。健康な人がマスクをしているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。

おわりに

インフルエンザの流行は毎年避けて通れない問題です。また、近年の話題としてあがっている新型インフルエンザがあります。どちらにおいても、その時々発信される正しい情報を得て、「感染しない・感染させない」よう日頃から心がけて行動しましょう。

インフルエンザ チェック!

- お住まいの地域でインフルエンザが流行している
- 急激に症状があらわれた
※鼻水や咳、くしゃみ等の症状が続くことなく、急に発熱した。
- 悪寒の出現や38度以上の発熱
- 関節痛や筋肉痛の出現
- 倦怠感や疲労感が強い
- 頭痛の出現

インフルエンザの疑いがあるかも！
早めに症状をチェックし、
早めに医療機関を受診しましょう!!

2 日常生活で可能な予防対策

インフルエンザワクチン接種以外でも、日常から行える予防対策があります。インフルエンザに感染しないように、そして周りの人に感染させないようにすることが大切です。

① 規則正しい生活をする

日頃からバランスの良い食事をしっかりと摂取すること、睡眠や休息をしっかりと取ることで、体力や病気への抵抗力を高めておくことが大切です。

② 外出後はうがい・手洗い

インフルエンザ患者の咳やくしゃみ、会話などにより飛散した飛沫(しぶき)の中にインフルエンザウイルスは存在します。飛散したインフルエンザウイルスを吸い込むことや、インフルエンザウイルスの付着した手で、目や鼻、口などを触ることでインフルエンザに感染します。

③ 咳エチケット

インフルエンザにかかって咳やくしゃみなどの症状がある場合には、インフルエンザウイルスを周囲に広げないために咳エチケットを行いましょう。マスクはより透過性の低いもの、例えば医療現場で使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられます。

守ろう! 咳エチケット



厚生労働省ホームページ「インフルエンザの基礎知識」より

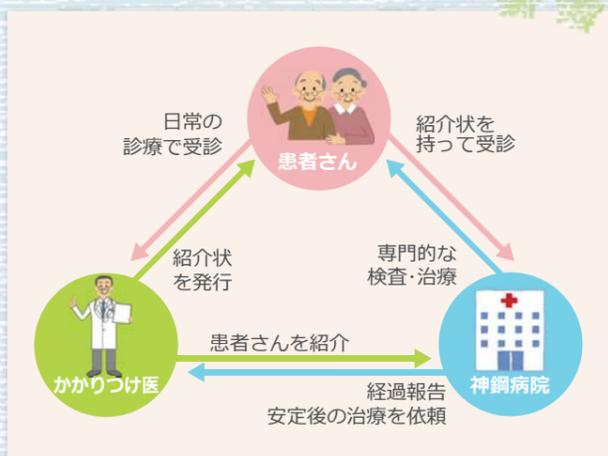
かかりつけ医をお持ちですか?

神鋼病院では、皆さんのお近くにある診療所やクリニックの先生方[かかりつけ医]と連携し、医療の提供をおこなっております。

かかりつけ医とは、皆さんが日頃通院されている診療所やクリニックの先生方のことであり、皆さんの日常的な健康管理や診療等を行って頂いている先生のことです。

かかりつけ医が、皆さんの日頃の状態の変化を診ている中で、専門的な検査や治療が必要だと判断した場合、皆さんに神鋼病院を紹介する場合があります。そして、神鋼病院で必要な検査や治療が終わり症状の安定した患者さんについては、かかりつけ医に治療後の状態の観察等をお願いしています。

かかりつけ医から当院を紹介された際には、かかりつけ医からの紹介状をお持ちください。また、診療所やクリニックでの検査結果等がある場合は、紹介状と一緒に持ちいただくと病気の経過や身体の状態がよくわかり、診断や治療を迅速に進めることができる他、同じ検



査を何度も行うことを回避することもできます。
かかりつけ医をお持ちでない方は、ご自宅近くの診療所等をご紹介することができますので、ご遠慮なく主治医・看護師にお尋ねください。

※ 地域医療連携センター