

えがお

EGAO 9

2007 September
Volume 3



まだまだ続く暑い日特集

夏かぜについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・廣井 一浩

最新機器紹介

細菌自動培養同定装置、安全キャビネット・・・・・・・・上田 裕美

私ってスゴインです！

二輪車安全運転大会日本チャンピオン・・・・・・・・西本 美和

快汗山登り・・・・・・・・・・・・・・・・上田 千代子

夏バテ解消レシピ

親しき仲にも冷シャブあり・・・・・・・・薬師神 江利

癒しのとき

心のエステティックサロン・・・・・・・・黒住 幸恵

おしらせ

外来診療担当医一覧、当院へのアクセス、お見舞いの時間 etc

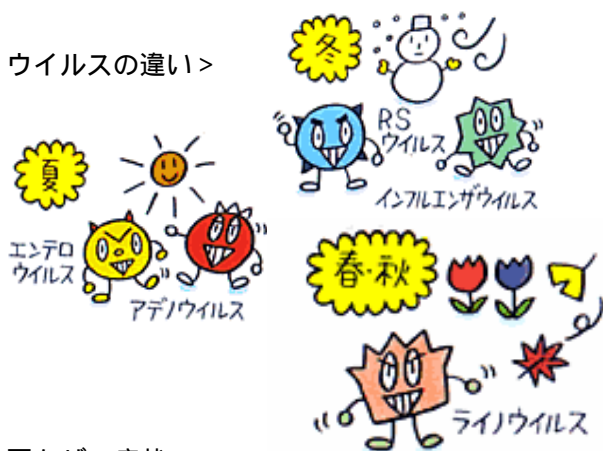
まだまだ続く暑い日特集 夏かぜについて

残暑きびしいザンショ!

かぜの 80～90 パーセントはウイルスの感染が原因で起こりますが、そのウイルスの数は 200 種類以上あるといわれます。多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜ（普通感冒）やインフルエンザ（流行性感冒：流感）が大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいるのです。エンテロウイルス（コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど）やアデノウイルスがその代表で、手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱（プール熱）などの夏かぜの原因となっています。エンテロは「腸管」を、アデノは「のど」を意味する言葉で、胃腸障害（下痢・腹痛）やのどの痛みを伴うことが多いです。

一方、鼻・のどの症状（鼻水・くしゃみ・咳）や発熱を伴うことの多い冬のかぜは、RSウイルス、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどが原因で起こります。春や秋にはライノウイルスが原因で起こるケースが多くなります。

<ウイルスの違い>



<夏かぜの症状>



【それぞれの夏かぜの特徴・症状について】

1. 手足口病：手のひら・足の裏・口の中に米粒大の水疱ができ、時には肘・膝・お尻にまで水疱がみられますが、痛みや痒みはほとんどありません。しかし口の中の発疹が破れて口内炎ができると痛みが強くなり、食事が摂りにくくなりますが1週間ほどで治ります。また発症者の約3分の1に、38度くらいの熱が1～2日ほど出ます。



みなさん、こんにちは、小児科の廣井です。朝晩涼しくなり、秋の気配を感じますが、まだまだ日中は暑い日が続いております。今日は子供に多い夏かぜについて説明します。

職業・・・医師（小児科）

趣味・・・合気道、テニス、サッカー

一言・・・子供大好き、お母さんも好き

2. ヘルパンギーナ：口やのどの奥にプクッと膨らんだ赤っぽい水疱が数個から十数個でき、破れて口内炎ができると痛みが強くなり、食事が摂りにくくなりますが1週間ほどで治ります。また38～40度の高熱が2～3日続きます。

3. 咽頭結膜熱：プールで感染することが多かったので、別名プール熱とも呼ばれます。赤ちゃんには少なく、幼児から小学生に多く発症します。高熱が3～5日、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やになどの症状は1週間程度続くことが多いです。

このほかにも、名前はついていませんが、熱だけの夏かぜも多く見られます（冬のかぜと違い、鼻水・くしゃみ・咳などがあまりありません）。発疹（ブツブツ）のでる夏かぜもあります。いずれの夏かぜも、中枢神経（脳や脊髄）の中に入り込みやすい性質があり、髄膜炎をひきおこすことがありますので、強い頭痛・嘔吐・けいれんなどの症状には注意が必要です。

小さい子供さんは毎年のように夏かぜをひくことがありますが、これはエンテロウイルス、アデノウイルスともに数十種類もの型があるので、1つの型に感染してもその免疫が他の型には通用せず感染してしまうからです。

【治療について】

冬のかぜと同様に予防接種や特効薬がないため、症状をおさえる治療（対症療法といいます）が中心となります。熱やのどの痛みをおさえる薬（解熱鎮痛剤）を使ったり、脱水がひどい場合には点滴を行ったりします。

【家庭でのケアについて】

体力の消耗を防ぐための安静と、脱水予防のためのこまめな水分補給が重要です。口内炎が痛い時は、軟らかく口当たりの良い、また薄味で刺激の少ない食事（アイスクリーム、ゼリー、プリン、豆腐など）にしますが、栄養補給のためと無理に食べさせず、まずは水分を摂らせることを優先しましょう。発熱し暑がっているときには、エアコンなどで室温を調節してあげるといいでしょう。



ウ～ッ
暑いけど
寒み～
デイス。」

【予防について】

夏かぜの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染（便に触れた手などから口に入ることによる感染）です。このため予防にはうがいと流水での手洗いが重要です。またタオルの共用は控えましょう。

【出席停止期間について】

夏かぜのウイルスは、おもな症状が治まった後も数週間排泄されますが、その頃には感染力も低下していますし、長期にわたって出席を停止することは現実的ではありません。そこで学校保健法では、手足口病とヘルパンギーナに関しては、登校停止期間を一律に定めず、全身状態が安定していれば登校可能としています。またこれらより感染力の強い咽頭結膜熱（プール熱）は、「主要症状が消退した後、2日を経過するまで登校停止」と規定されています。ただし医師が伝染のおそれがないと認めた時は登校可能です。

以上、夏かぜについて簡単に解説しました。まだまだ残暑がきびしいですが、しっかり手洗い・うがいをし、元気に運動会シーズンを迎えましょう。

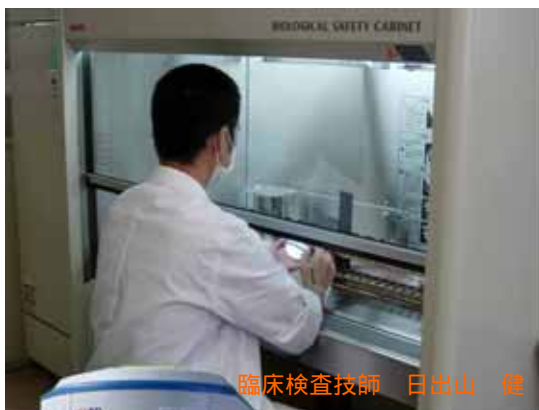


よーうし、
気合い入れて
うがいするぞ～！

これは鵜飼いです。
お間違えなく



最新機器紹介



臨床検査技師 日出山 尊



このたび、細菌検査室がリニューアルいたしました。

1つは、念願の安全キャビネットが設置されたことです。細菌検査とは、世間一般にもよく知られている結核菌や赤痢菌、MRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）病原性大腸菌 O-157 など感染性の強い細菌を扱う仕事です。手洗いや、抗菌手袋・マスクの使用、器具や検体の滅菌消毒を徹底してはいますが、安全キャビネットを使用することによって、担当技師の感染の危険と、細菌検査室からの院内感染の危険を回避できるようになりました。

もう1つは、最新式の細菌自動同定・感受性システムが導入されました。四国では、まだ市立八幡浜総合病院にしかなく、少ない人手で多くの検査を処理し、早く正確に結果報告しつつ、大幅なコストダウンにも成功いたしました。

担当技師一同、更なる研鑽を積み、これらのシステムをフルに活用し、患者様の治療に役立つ情報を提供していきます。

臨床病理科 上田 裕美



親しき仲にも 冷シャブ あり

材料1人前

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
トマト	40g
きゅうり	20g
きくらげ	少々
A	
長ねぎ	10g
しょうが	少々
にんにく	少々
赤唐辛子	少々
B	
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
酢	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/4



作り方

鍋に湯を沸かし、長ねぎの青い部分としょうがを少量加え、豚肉を1枚づつ広げて入れる。色が変わって火が通ったら冷水に取る。水気をきり、食べやすい大きさに切る。
 トマトは種を取り、細めのくし型に切る。
 きゅうりは縦半分にし、斜めに薄く切る。
 きくらげは水で戻し、一口大に切ってさっと茹でておく。
 Aの材料は全てみじん切りにし、Bのたれと混ぜ合わせておく。
 ~ を混ぜて出来上がり。

一言メモ

疲労回復に効果のあるビタミンB1を含む豚肉をしゃぶしゃぶにして、余分な脂をとし、夏で弱った胃腸でもさっぱりと食べられる一品です。タレの中のニンニクはビタミンB1の吸収を高める成分が入っており、豚肉のビタミンB1を効率よくとることが出来ます。
 また野菜はこれだけでなく、色々なものを混ぜていただくと、より一層ビタミンやミネラル、食物繊維をとることが出来ます。



薬師神 江利（栄養士）
 趣味・・・音楽
 好みのタイプ・・・ソフトマッチョな人



癒しのとき ^{そう} 箏 ~なんです。

心のエステティックサロン



皆さんは箏を実際に見たり、聞いたり、弾いた事がありますか？箏は、奈良時代に中国から雅楽の楽器として輸入されたもので、その後、少しずつ改良が加えられ、今日のような形になりました。

『箏』は、現在普通に『こと』と呼んでいる十三弦の楽器を指し、『そう』と読みます。『琴』は、七弦の楽器で『きん』と読みます。現在では合奏や独奏曲に広く使用されています。私が所属している『箏・絹の会』は、その多くが野村中学・高校箏曲部のOGであり、現在色々な活動を行っています。活動内容としては、保育所や小学校などの学校公演、町内外福祉施設などでの慰問演奏会、中学高校箏曲部など後輩への指導、定期演奏会などがあります。

今月(9月)も1日に当院外来受付にて演奏会をさせて頂き、多数の患者様、ご家族の方に聞いていただきました。このような関わりの中でたくさんの方々と出会い、日本の代表的な楽器である箏についてもっと興味を持ってもらい、箏の素晴らしさを多くの人に伝えていきたいです。そして、そのことが地域の文化向上・発展につながればいいと思っています。



黒住 幸恵（看護師）
 趣味・・・お茶とお琴
 一言・・・お茶と男ではありません
 なので間違えなく

外来診療担当医一覽

診療科	受付時間			月	火	水	木	金
	午前	午後						
内科	新患		なし	仙波・長谷部・溝渕	平山・芝田	酒井・上村	岩田・平山	溝渕・藤田
	午前再診	8:30		岩田・平山	上村・齋藤	岩田・平山・長谷部	上村・溝渕・芝田	酒井・仙波
	午後再診	11:00		酒井・芝田	岩田・酒井	休診	酒井・芝田	酒井・芝田
脳外科		柳田		柳田	柳田	柳田	愛大医師	
外科	8:30			鈴木・的場	国吉・新藤	国吉・的場	鈴木・的場	国吉・新藤
小児科		11:30	科によって曜日、時間が異なります	廣井・米澤	米澤・慢性疾患	廣井・乳児・予防	米澤	廣井
整形外科		久保・泉田・兒玉		坂上・堀田・泉田	堀田・坂上・兒玉	泉田・久保・兒玉	兒玉・堀田・坂上	
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田	
泌尿器科		武田		高橋	武田	愛大医師	高橋	
産婦人科	8:30			山中・山内	山内・山中	山中・産後健診	山内	山中・山内
眼科	11:00			西脇・圓尾	圓尾	西脇・圓尾	西脇・圓尾	西脇
耳鼻科				佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
口腔外科				住田	休診	大西	休診	浜川

担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>
 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

〒796-8502

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地

TEL: 0894-22-3211

FAX: 0894-24-2563

当院へのACCESS



お見舞い時間	病棟	時間	
	一般		11:00 ~ 13:00
			15:00 ~ 20:00
	新生児		11:30 ~ 12:30
			14:30 ~ 15:00
			17:00 ~ 18:00
		19:30 ~ 20:00	



気は優しくて
力持ちの

ハッシーです。

広報部、手術室担当のハッシーです。

職業・・・看護師

趣味・・・バレーボール、野球

一言・・・手術の場ですので気を使います。家に帰ったら嫁に気を使ってま〜す。

タクシー JR 八幡浜駅から5分 フェリー乗り場から3分

バス JR 八幡浜駅から10分 市役所前から3分

自家用車でお越しの場合

愛宕山トンネルを三崎方面へぬけ、最初の信号を左に曲がり次の信号を右に曲がってつきあたりです。