

えがお EGAO 2

2012 February
Volume 20



- やはり感染力は「長持ち強し」です。
流行ってますよ～、ロタウイルス！・・・・・・・・渡部 竜助
- 「脚」の形は色々です。
「美脚」は意識することから・・・・・・・・河野 孝春
- お知らせ
外来診療担当医一覧、「お手紙いただきました」etc

「重症下痢症」早口言葉じゃないのよ♪

ロタウイルス胃腸炎は、冬から春にかけてほとんどの乳幼児が感染する感染症です。15人に1人は入院加療が必要となり、40人に1人は重症化するため、小児における重症下痢症の原因として最も多いウイルスです。症状としては、突然の嘔吐で始まったり、白っぽい米のとぎ汁のような下痢が出たり、3～5割は発熱を認めたりします。腹痛を訴えることもあります。下痢や嘔吐のために脱水になりやすく、唇が渇いたり、涙やおしっこが出にくかったり、目元が陥没したりしてきたら重症化のサインです。また、まれな合併症としては、腎不全や脳炎・脳症になることも報告されています。

やはり感染力は「長持ち強し」です。



又、呼ばれた気が？

生後3カ月以降で初めて感染した時に重症化しやすく、入院が必要になるのは2歳以下の乳幼児が中心となります。ロタウイルスは感染者の便や吐物の中に含まれ、手指を介して口に入り感染します。非常に感染力が強く、手洗いや消毒による予防が完全にはできません。

ロタウイルス感染の症状で最も重要なのは脱水の有無です。ワクチンの目的は、感染そのものや下痢の予防ではなく、入院治療を要するような高度な脱水を合併する下痢症の発生を予防するものです。

ワクチンもありませ

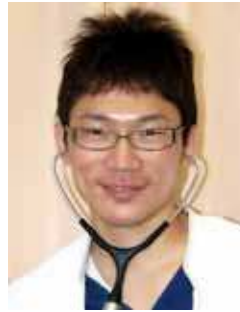
現在は2種類のワクチンが開発されています。共に、ポリオのように口から飲む弱毒生ワクチンであり、重症下痢症の90%前後を防止するという、非常に有効な結果が報告されています。

この時期は、BCG や三種混合、任意接種ではありますが肺炎球菌や Hib などの様々な予防接種があり大変だとは思いますが、ロタウイルス胃腸炎の入院が1歳未満で非常に多いことを考えると、早めの接種が勧められると言えるでしょう。

副作用があるんですか？



もうひとつ、「腸重積になりやすいと聞きました」との質問もよくされます。これは第1世代ロタウイルスワクチンの副反応で



小児科 渡部竜助

皆様、こんにちは。小児科の渡部です。皆様の心の温かさに支えられながら、楽しく仕事をさせて頂いておりますことに、とても感謝しています。八幡浜で雪が降ったのには驚きました。

- スポーツ: 野球、サッカー
- 好物: 八幡浜ちゃんぽん

10000人に1人と報告されましたが、第2世代ワクチンでは腸重積の副反応のリスクは増加しないと明記されています。

赤ちゃんを守るためには

というわけで今回の話をまとめると、ロタウイルスワクチンは下痢をしなくなるわけではありませんが、重症になりにくくするには非常に有効であり、なるべく早期の接種が望ましいということです。そして、軽症の下痢の際に細目な水分補給(お茶よりはスポーツ飲料等がいいですね)、衛生環境の整備(手洗いや感染者の吐物、便の処理)を併せて徹底していくことは、ワクチン導入後ももちろん大切なことなのは変わりません。

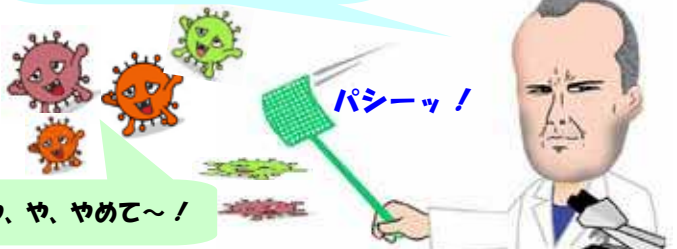


現在は当院でも接種できるように検討中です。

小さいお子さんにとって、水分を摂れなくなる程の脱水というのは、大人が想像するよりもすごくしんどいものです。脱水で入院しないで済むように、僕たちも気をつけていきますので、赤ちゃんのサインに早めに気づいてあげられるように、お母さん、お父さん方には今日のお話を参考にしていただければ幸いです。

毎度おなじみフルースです。ウイルスおたの時は私が出演するシステムとなっております。ウイルスは徹底的にたたかるといか～ん！

注意：当院でのウイルスたたき販売はございません。



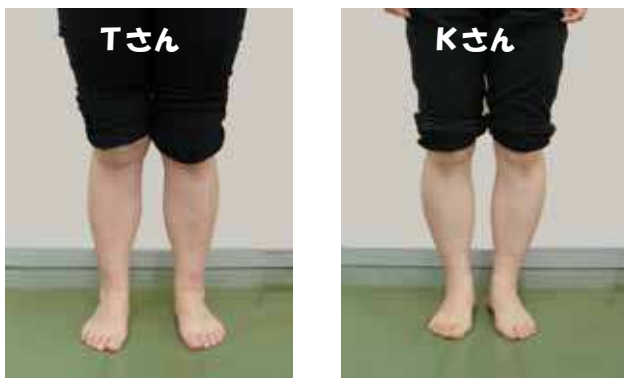
『美脚』は意識することから

「脚」の形は色々です。

皆さんこんにちは。リハビリテーション科勤務の河野と申します。

さて、私は仕事柄とでも申しましょうか、常日頃から人の歩き姿や脚の形を観察する癖があります(これも一つの職業病かも)。そこで、今回は、健康美脚アドバイスをさせていただきます。かと言って、持って生まれた骨の形や長さを変えることは出来ません。モデルさんの様な足にはなりませんので「脚」からず。

こんな脚をよく見かけます。



それでは、典型的な2例を挙げさせていただきました。ちなみに、ご協力いただいたのは、当リハビリテーション科の誇る美人アシスタント(顔をお見せできないのが非常に残念です)お二人です。Tさん(写真左)は内股で、内側に重心があります。Kさん(写真右)は、逆に外股で外に重心です。これは、異常というわけではなく、健常な方にもこれぐらいの差があります。

美脚は立ち姿勢から

わずかですが俗に言うX脚、O脚のお二人を、極力まっすぐな脚に矯正することは可能です。お二人には「四つのお願い」(ちあきなおみさんの歌ではありませんのでお間違えなく)をしました。

- 一つ、体重は踵の中心で受けてネ。
- 二つ、親指と小指の荷重を均等に掛けて下さい。
- 三つ、姿勢よく背筋を伸ばして。
- 四つ、なによりもこのことをいつも頭におくことです。

こんなに綺麗になりました。

Before&After でご覧ください。Before はお二人に何も意識しないで立っていただきました。After は重心を中心部へと意識して立っていただきました。いかがでしょうか？足首部にご注目下さい。どちらも重心の位置



内側中心部を意識します



外側に重心があります

が僅かですが変化しています。これら足の重心位置の微差は、歩行やあらゆる動作に影響を与える可能性を秘めていると考えられます。もちろん、まっすぐできれいな方が良いと考えられます。

自分の脚を知り、意識してネ！

大切なことは、意識すること、自分の身体状況に気づき発見すること、そしてとても重要であるという認識、価値観を持つということです。また、できる方は、片脚で立ってみて感じてみてもよいと思います。是非、確かめてみてください。



ちなみに、整形外科に受診経験のある方や、痛みのある方、あるいは、操作をして痛みがでた方に関しては、個別指導が必要なのでやめておきましょう。



理学療法士 河野孝春

こんにちは。リハビリの河野です。最高のリハビリを提供するために日々勉強しております。冷え性、上がり性、干丈小なので冬は辛い季節です。

- 趣味: 由布岳登山
- 好物: 大分とり天

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金
	午前	午後					
内科	8:30 ~ 11:00	科 に よ っ て 曜 日 、 時 間 が 異 な り ま す	二宮・仙波・長谷部	仙波・酒井	上村・酒井・二宮	酒井・長谷部・二宮	長谷部・酒井・仙波
循環器科			鈴木	鈴木・上村(奇数週)	上村	榎本・上村	榎本(奇数週)
整形外科			温泉川・吉塚	堀田・温泉川	白石・吉塚・温泉川	吉塚・白石	白石・堀田
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			武田	武田	武田	柳原/西田	武田
産婦人科			月岡	月岡	月岡	月岡	月岡
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科			住田	休診	中城	休診	浜川
小児科	8:30 ~ 11:30	なし	鈴木・日野	渡部・慢性(予約制)	渡部・健診(予約制) ・予防(予約制)	日野・渡部	日野・鈴木
外科	的場・蘓村		的場・国吉	蘓村・来嶋	的場・来嶋	蘓村・国吉	
脳神経外科	8:30 ~	なし	河内	休診	河内	休診	田川/重川
眼科			休診		休診		休診
耳鼻科			休診		休診		休診

● 眼科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 依兜 http://ycg.jp

● 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ください。

☆神戸在住の方からお手紙いただきました。☆



「写真が趣味で、神戸マラソンを見にカメラ片手に出かけました。そこで懐かしい八幡浜の文字が目飛び込んできました。一枚撮らせていただきましたので写真をお送りいたします。」と言うお手紙と共に一枚の写真が送られてきました。ありがとうございました。



臨床工学技士 兵頭崇之

- 趣味: マラソン
- 性格: 真面目

外から
帰ったら
うがい、手洗い
忘れずにネ~!



当院へのACCESS



〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院
TEL: 0894-22-3211
FAX: 0894-24-2563

