

INFORMATION

JA
配置薬の
ご案内

始めませんか!ラブレ生活

植物性乳酸菌ナノ型ラブレ菌

栄養補助食品

ラブレゼリー

カラダの内側からスッキリ
体内環境をしっかり
サポート!!

●こんな方におすすめします
・腸内環境を整えたい方
・肌荒れでお悩みの方
・ストレスの多い方

●お召し上がり方
・1日1包(10g)を目安に、そのままお召し上がりください。
※冷凍にしても美味です。

ナノ型ラブレ菌について
乳酸菌の中でも胃酸に強く、生命力の強いラブレ菌を1ミクロン以下に小型化し、今までのラブレ菌のパワーを約5.5倍(メーカー従来比)に増強させたものです。



●商品の特徴

1. 腸を元気にする2成分

- ・植物性乳酸菌ナノ型ラブレ菌
日本人が昔から食べてきた味噌や漬物に含まれている植物性乳酸菌の一つであるラブレ菌を1包に180億個配合
- ・ガラクトオリゴ糖
腸内の善玉菌を増やすための栄養分として配合

- 2. おいしいヨーグルト風味
- 3. 手軽に摂れるスティックタイプ
- 4. 1包(10g)当たり9.2kcalの低カロリー

商品のお問い合わせ・お求めは
JA北海道厚生連 配置薬課

0120-99-4193

またはお近くのJA配置薬推進員までどうぞ。

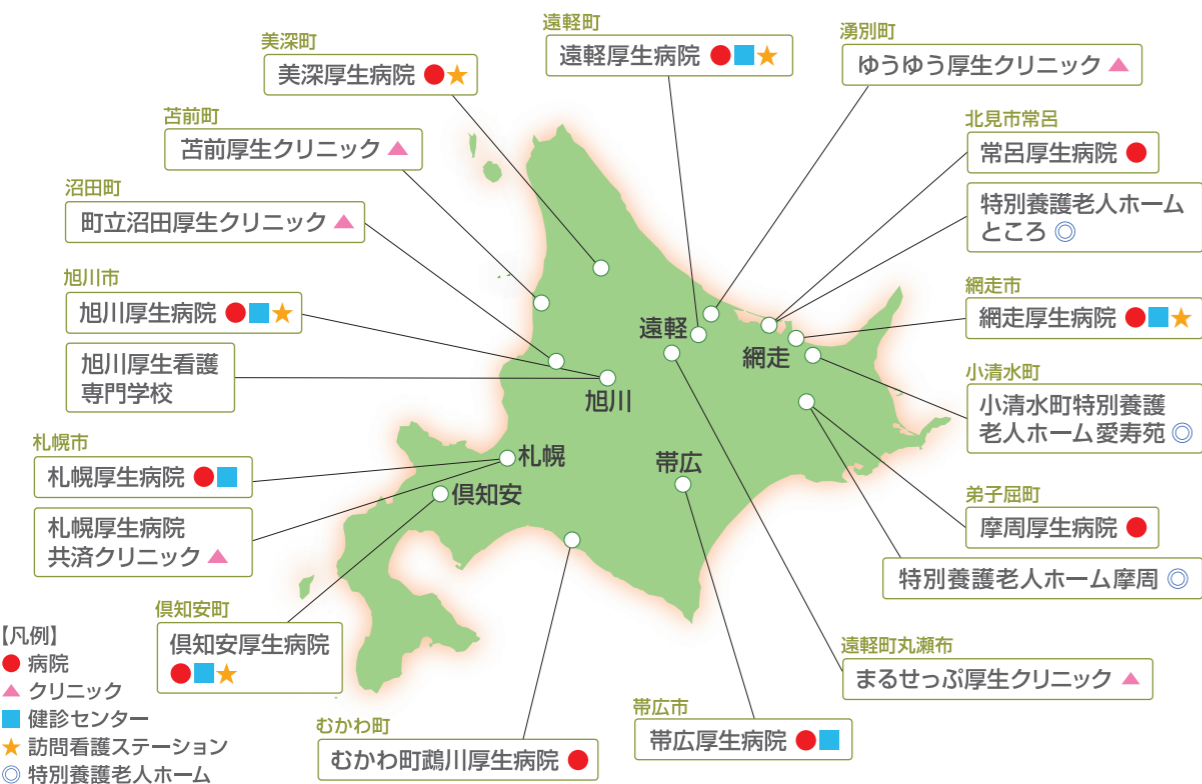
●1箱 30包入り(30日分)

1日当り約108円 **3,240円**(税込)

ぜひ、一度お試しください!!

厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



Vol.66 発行日:2018年11月29日/発行所:北海道厚生農業協同組合連合会 〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目(北東ビル9F) TEL:(011)232-6504/企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集部/制作:凸版印刷株式会社北海道営業部

すまいる

SMILE

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

P10. び〜びる
「地域へ、自宅へ帰る
患者さんに寄り添う
作業療法士」

(倶知安厚生病院)

P6. 今日からのすまいるライフ
「潰瘍性大腸炎」

(札幌厚生病院)

P8. フムフムキッチン
「ブロッコリー」

(遠軽厚生病院)

P12. 教えて!ヘルスQ&A
「過換気症候群」

(旭川厚生病院)

P14. カラダの四季報
「インフルエンザ」

(網走厚生病院)

【特集】シリーズ・医療
帯広厚生病院が
新築移転オープン
地域医療を守る



特集 シリーズ・医療

地域医療を守る

帯広厚生病院が新築移転オープン

帯広厚生病院は1945年の開院以来、十勝の中核病院として最先端の治療技術や機器を取り入れながら救急医療、周産期医療をはじめ地域医療を守ってきました。2018年11月5日にグランドオープンとなった新病院について特集します。

より大きな安心を地域の方々に届けるために

帯広厚生病院は1945年に97床の病院として開設し、十勝地域の基幹病院として規模拡大を続け地域に必要とされる診療機能の充実を図ってきました。そして全国でも数少ない、23科748床の大規模病院となりましたが、度重なる増改築によって、利用者にも職員にもアクセスが不便な施設となっていました。

特に同院は、全国一の面積を持つ十勝医療圏の、救急医療の最後の砦である救命救急センターに指定されています。一刻を争う救急医療で、救命センターから診断・検査・治療の

アクセスを向上させることは急務でした。

そこで帯広競馬場南側に用地を取得し、2016年春から新病院建築工事に着工。2018年11月1日に移転し、11月5日に外来部門も含めたグランドオープンをしました。

同院は災害拠点病院に指定されていることから、災害時にも継続して診療活動ができる強靱な施設を目指しました。自家発電装置によるエネルギー供給体制や、地下水を利用した飲料水の確保など、いざという時に患者さんだけでなく、広く市民を支えることができる施設となりました。



帯広厚生病院 院長
菊池 英明

先進的で高度な医療を提供する設備の導入・更新

新病院では、従来の機能に加え、高度急性期医療に特化していくことを視野に、さらに先進的な医療を提供できる体制を整えました。既に導入されている手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」に加え、心・脳血管X線撮影装置を組み合わせたハイブリッド手術室を新設。また傷が小さく、体に負担の少ない内視鏡手術に特化した専用手術室2室も新たに設けています。一般手術室は日帰り手術への対応力を上げています。

同院は地域がん診療連携拠点病院となっており、リニアック(放射線治療装置)に病変へのピンポイント照射が可能となる動体追跡照射装置などを導入し、より身体的負担の少な

い治療を実現。またPET-CTを新規導入したほかMRIやCTなども増設し、検査能力も高めました。治療の機能だけでなく、緩和ケア病棟を設置し、終末期まで生活の質を高めた療養ができる環境も整えています。

年間4,500件超の救急搬送を受け入れる救命救急センターについては、診察・処置スペースを充実したほか、ヘリポートをはじめ手術室・ICUを直行エレベータでつなぎ、効率よく受け入れが可能に。地域唯一の総合周産期母子医療センターの指定を受けている産科医療については、NICU(新生児集中治療室)・GCU(継続保育室)を備え、ハイリスク妊婦・分娩にも対応します。

療養環境向上と、医療人育成に役立つ施設も整備

療養環境の向上についても大きな課題として力を入れました。病床の半分を個室とし、多床室についても配置を工夫して入院患者のプライバシーに配慮。将来の人口推計から必要な病床数を算出し、病床数を見直すことでゆとりある設計を可能としました。また、重症患者の静養と防犯対策の視点から、入院病棟への入棟はセキュリティカードを利用することによって患者本人とご家族に限定し、その他の面会はお断りすることとしています。

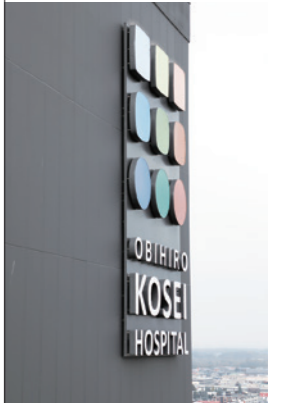
1階センターホールには総合支援センターを設け、入院に関する事前説明や手続きはもちろん、退院後の転院や在宅医療に対する相談、福祉に関する相談など、医療に関する相談

事をワンストップで受け付けます。

さらに、同院は医療の人材育成についても、拠点としての機能を発揮していきます。研修医の臨床研修や、救命救急のトレーニング施設として、さまざまなシミュレーターを備えた「スキルラボ」、さまざまな講演会・研修会などを実施できるホールなどを加え、医療人から一般市民の方々まで、広く学べる施設を目指します。

■帯広厚生病院新旧施設の対比表

	旧病院	新病院
敷地面積	31,300㎡	72,500㎡ (2.3倍)
延床面積	50,000㎡	63,800㎡ (1.3倍)
駐車場	630台	887台 (1.4倍)
病床数	748床	651床 (緩和ケア病床21床を新設) 一般病床は個室を増やしゆとりした療養環境に



新しくなった帯広厚生病院です!



快適になった施設や、強化された診療機能をご紹介します



左/個室
下/緩和ケア病棟の
デイルーム

入院病棟
個室を大幅に増加し、319室に。全病室の約半数が個室となります。



上/内視鏡専用手術室
右/ハイブリッド手術室

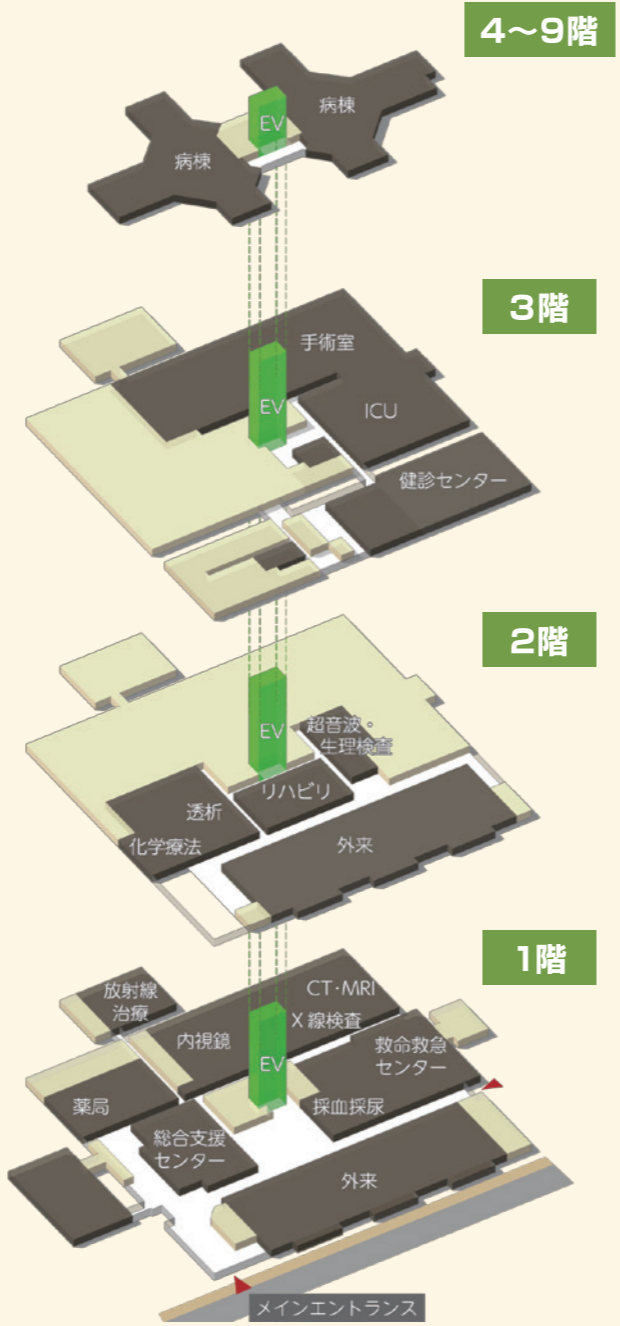
手術室

ハイブリッド手術室の新設により、血管内治療がより安全に実施できるようになりました。



健診センター

男女ともに月曜～金曜、どの曜日でも受診が可能になりました。ご夫婦でも同日に受診いただけます。



**透析室・
外来化学療法室**

30床の透析室と24床の外来化学療法室を備えています。どちらも快適で、プライバシーに配慮した環境です。



リハビリテーション室

従来のリハビリテーション機能に加え、心臓血管リハビリや小児リハビリにも対応します。



放射線治療

最新のテクノロジーを用いた放射線治療を目指します。

検査機器

PET-CT(写真)を新たに導入したほか、MRI、CTも最新鋭の設備を備えています。



救命救急センター

外気に影響を受けない玄関構造で救急車を受け入れます。救命救急センターを検査機器や手術室と迅速連携が可能な体制としました。



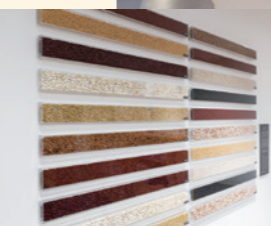
上/ヘリポート
左/初療室

待ち時間も快適に過ごしていただけます



エントランスホール

JA本別から提供された豆を使用したアートや、病院建設前に生えていた白樺の木材に、職員が着色したアートが来院者の目を楽しませます。



**ライブラリ
しらかば**

医学・医療情報を提供するほか、診察状況がわかる大画面を配置しており、待ち時間を快適に過ごせます。



院内カフェ&コンビニ

十勝初の「タリーズ」が出店。コーヒーのほかパスタなどフードも充実しています。院内コンビニ「ローソン」には「マチカフェ」が新登場!



総合支援センター
診察申し込みから、各種医療相談、文書作成、入院手続き、栄養相談まで1カ所です。

アクセスも便利になりました

駐車場は887台に増加したほか、ダブルラインで乗降スペースを広く取れるように。また、十勝バスのバス停を新設し、5路線のバスが病院の目の前で停車します。

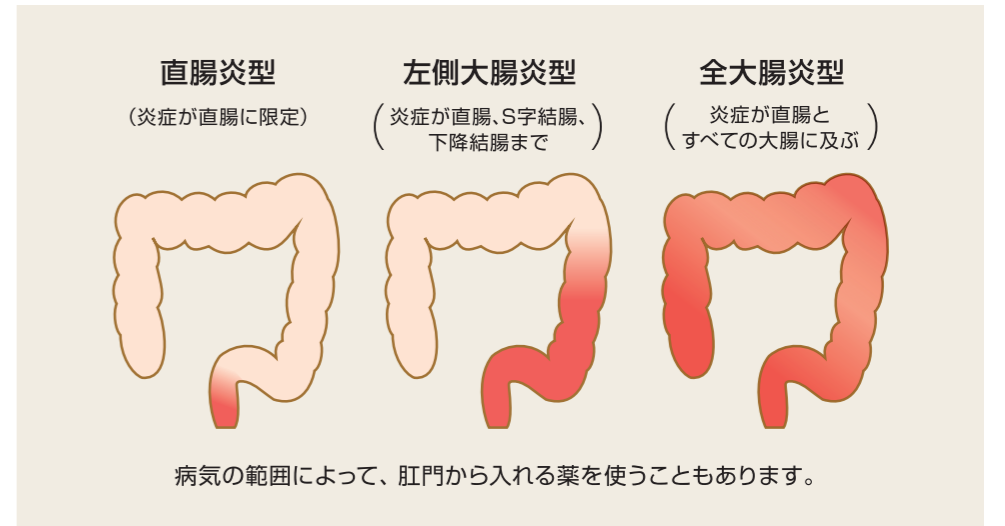


今日からの
すまいるライフ

潰瘍性大腸炎



潰瘍性大腸炎
主な病型
3タイプ



原因不明の消化器の病気 症状が止まっても治療継続が大事に

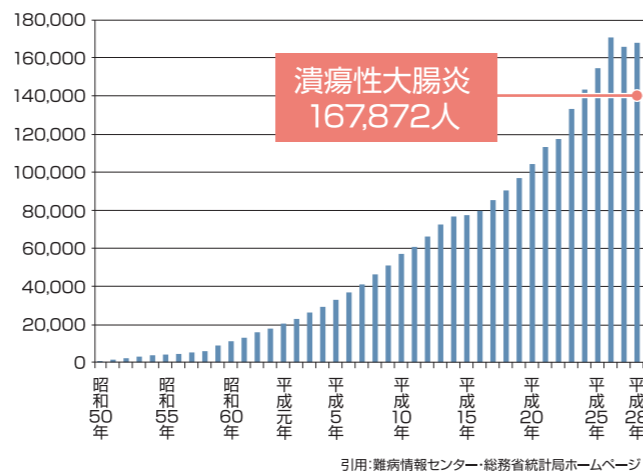
潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜に炎症が起きる原因不明の病気です。患者数は急激に増え続けており、約17万人にまで達しました(図1)。

繰り返す粘血便・腹痛・下痢が主な症状ですが、似たような症状はほかの腸炎でも認められるため、症状のみで診断することはできません。大腸カメラで炎症の特徴を観察し、生検*で病理組織を確認し、便の細菌培養検査でほかの腸炎を否定することにより潰瘍性大腸炎と診断されます。

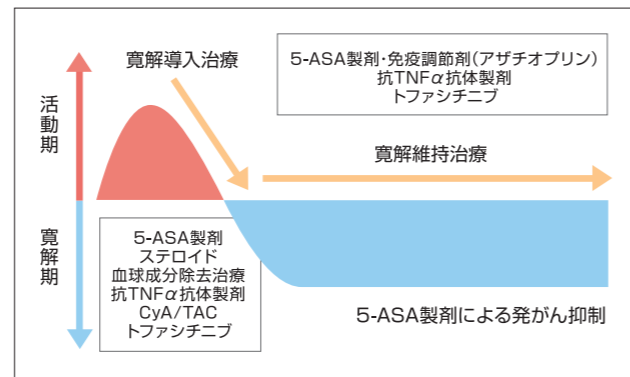
潰瘍性大腸炎には、症状のある活動期と症状のない寛解期があります。活動期には症状を改善させるため寛解導入治療を行います。症状が改善した後は、再燃を防ぐため寛解維持治療を続けます(図2)。治療を中断せず継続することが必要となる病気です。無効の時は大腸全摘出が必要となりますが、多くの患者さんは基本薬の5-ASA製剤や、副作用の少ない血球成分除去治療により治療が可能です。

*生検…病変の組織の一部を採って、顕微鏡で見て詳しく調べる検査のこと。

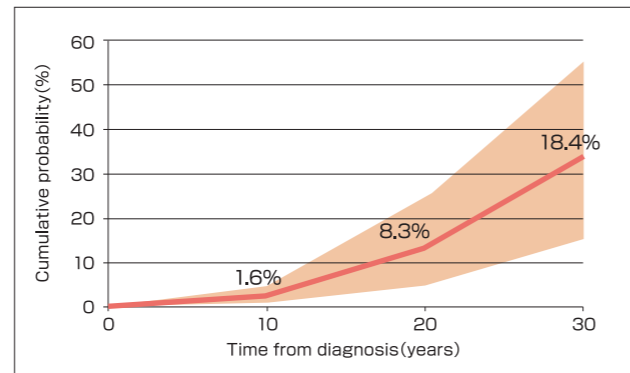
■ 図1 潰瘍性大腸炎の患者数



■ 図2 潰瘍性大腸炎の治療



■ 図3 潰瘍性大腸炎に合併する大腸がん



がんの発生に注意 症状のない寛解期に検査を

潰瘍性大腸炎には大腸がんが発生することがあります(図3)。予防のためには治療を継続し、定期的な大腸カメラをすることが重要です。大腸に炎症のある活動期にがんを見つけるのは困難です。症状のない寛解期に大腸カメラを受ける必要があります。最近、便で炎症を見る検査が可能となり、大腸カメラと並行して炎症の判定に用いられています。

潰瘍性大腸炎と
診断されたら
気をつけること

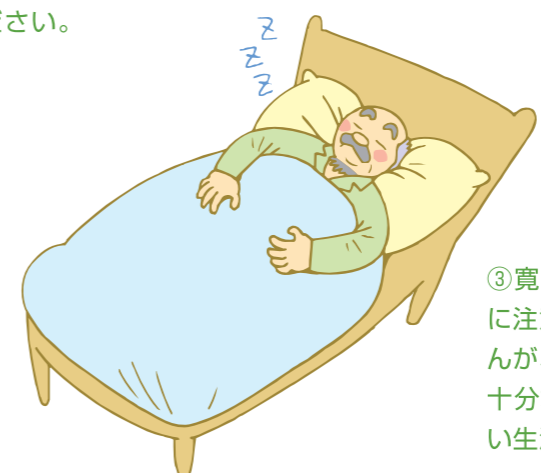
①活動期には刺激物、脂肪の多い食事、アルコールは控えましょう。寛解期には食事に制限はありませんが、暴飲暴食は避けてください。



②ステロイドなどの免疫を抑える薬を使うことがあります。免疫抑制薬を使用している時は、うがいや手洗い、マスクの着用などを行い、感染症に注意する必要があります。



③寛解期では日常生活上特に注意すべきことはありませんが、疲れを残さないように十分な睡眠をとり、規則正しい生活が重要です。



ドクターからのアドバイス

札幌厚生病院 消化器内科 (IBDセンター) 主任部長
たなかひろき 田中 浩紀

潰瘍性大腸炎は欧米に多く、日本人には少ないとされていましたが、日本は世界で2番目に患者数が多い国となりました。決して珍しい病気ではありません。血便・下痢・腹痛といった症状に気づいた時はまず消化器科を受診してください。潰瘍性大腸炎かどうかは大腸カメラにより判断されます。怖い病気ではありませんが、治療を中断すると再燃や大腸がんの危険性が高まります。症状のない時も、薬を正しく内服し、寛解を持続させてください。

鮮やかな緑のつぼみにたっぷりの栄養。食卓を彩る野菜・ブロッコリーについてご紹介します。



栄養データ

エネルギー	33kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.5g
炭水化物	5.2g
食物繊維	4.4g
ビタミンC	120mg
鉄	1.0mg

※100gあたり
出典：文部科学省 日本食品成分表
2015年版(七訂)

遠軽厚生病院
栄養科長

さとう ゆみこ
佐藤 由美子



選び方

花蕾(つぼみ)が硬く締まっていて、茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。茎の切り口の中心部に割れ目や穴があるものは硬くなっていることがあるので、なるべくすっきりした切り口のブロッコリーを選びます。

保存方法

あたたかいと日持ちしないので、その日のうちに食べきれない時はポリ袋に入れ、根元を下にして冷蔵庫で保管し、なるべく早くおいしいうちに食べましょう。

●冷凍保存

生のままでもゆでても冷凍できます。冷凍庫で2~3週間はおいしくいただけます。

- ①生…小分けし少量ずつラップにくるむ
 - ②ゆで…小分けにして固めにゆで、冷ましたものをラップにくるむ
- それぞれ、ジッパー付きの冷凍保存袋に入れて冷凍しましょう。

今回の食材 (ブロッコリー)

おすすめレシピ

巻きずし

材料(1本分)

酢飯	200g	ブロッコリースプラウト	10g
厚焼き卵	1cm角1~2本	白ごま	適量
かに風味かまぼこ	2本	焼き海苔	1枚
リーフレタス	1枚		

作り方

- ①リーフレタスは洗って水気を切り5cm幅に切る。ブロッコリースプラウトは根の1cm上を切り、洗って水気を取る。
- ②焼き海苔に酢飯をのせる。手前にリーフレタスを置き、その上に厚焼き卵・かに風味かまぼこ・ブロッコリースプラウト・白ごまをのせる。
- ③中の具を押さえながら手前と奥の酢飯を合わせるように巻く。
- ④好みの大きさに切っていただく。



1人分の栄養価

エネルギー	506kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	6.0g
炭水化物	98.2g
塩分	2.5g



おなじみとなった緑黄色野菜 近年はさまざまな形で流通するように

ブロッコリーは、花蕾と呼ばれる花のつぼみを食べる野菜です。原産地は地中海沿岸といわれ、日本には明治初期にやって来ましたが、一般に普及したのは昭和40年代です。普段目にする丸い頭のブロッコリー以外にも、近年ではさまざまな形でブロッコリーが食べられています。

●茎ブロッコリー

スティック状のブロッコリーですが、丸いブロッコリーと同じように料理できます。全体にハリがありみずみずしいもので、花蕾が枯れていないものを選びましょう。

●ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの種から発芽したまだ若々しい芽です。茎は白く葉は緑が濃いものを選びましょう。食べ方はいろいろありますが、生でよくかんで食べると栄養素を多く摂ることができます。

茎にも栄養がたっぷり 捨てずに調理してみよう

ブロッコリーにはビタミンCがとても多く、カロテンや鉄・亜鉛も含まれます。ビタミンCとたんぱく質は一緒に摂ることで抵抗力をアップしてくれます。油と一緒に摂ると抗酸化作用が高まります。いろいろな食材と一緒に摂ることでパワーを出すことができる野菜です。

このブロッコリーの栄養は、茎にもたくさん詰まっています。捨ててしまうのはもったいない! 薄く切ったり四角く切ったりして、炒め物やスープの具にしたり、茎ブロッコリーと一緒に肉巻きにしたりと食べ方は自由です。甘味があっておいしい茎なので、いろいろな料理に合わせてみましょう。しかしブロッコリーの茎は乾燥が早く鮮度が落ちやすいので、早めに料理して食べましょう。

ブロッコリーを食べる時は、ゆでてから料理するのが一般的です。小分けにしたブロッコリーは、量にもよりますが、沸騰した湯に入れて2~3分でゆで上がります。ゆですぎに注意し、用意した竹串がすっと通るようであればザルに上げ、広げて冷やします。水で冷やすと水と共に栄養素が流れている場合がありますので、広げて冷やし栄養素をそのまま取り入れる方法をおすすめします。

道産ブロッコリーに注目!

47都道府県の中で、ブロッコリーの生産量日本一は北海道です。道央圏を中心に、北海道各地で質の高いブロッコリーが生産されています。



「JAえんゆうのブロッコリー」もっこりず

高野豆腐とブロッコリーのグラタン

材料(1皿分)

高野豆腐	1/2枚	バター	10g
ブロッコリー	50g	豆乳	100cc
玉ねぎ	60g	鶏ガラスープ	80cc
じゃがいも	60g	しょうゆ	小さじ1
ハム	1枚	塩コショウ	少々
小麦粉	15g	ピザ用チーズ	適量

作り方

- ①高野豆腐を水またはぬるま湯で戻しておく。ブロッコリーは小分けしてゆでる。玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスする。
- ②ブロッコリーの茎・高野豆腐・じゃがいもを1cm角のサイコロ状に切り、ハムも1cm角に切る。
- ③フライパンを中火で熱し、バターで玉ねぎを炒める。ある程度火が通ったらブロッコリー・じゃがいもを加えさらに炒め、最後にハムと高野豆腐を加えて軽く炒める。
- ④火を止めて小麦粉を加えてさっくりとまぜ、豆乳・鶏ガラスープを少しずつ入れてのばす。しょうゆ・塩コショウで味をととのえる。
- ⑤④を耐熱容器に移し、ゆでたブロッコリーをのせ、ピザ用チーズを散らす。トースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。



1人分の栄養価 (1皿分)

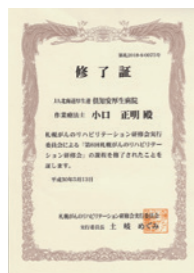
エネルギー	459kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	22.3g
炭水化物	37.9g
塩分	2.4g



自宅訪問に欠かせない道具たち。間取りを記録できるアプリが入ったタブレット、カメラ、メジャーとレーザーの距離測定器、角度を計る分度器の5点セットです



がんのリハビリテーション研修会の修了証



日常生活を取り戻し 住み慣れた家へ帰る支援

食や入浴、トイレへ行くこと…日常生活にはさまざまな「作業」が必要です。病気やけがなどにより日常生活に困難が生じた方が、必要な能力を獲得するためのリハビリテーションが作業療法です。リハビリの最終的な目標は、住み慣れた自宅や地域に戻って生活すること。その環境を整えることにも、作業療法士の専門性は必要となります。

倶知安厚生病院の小口正明作業療法士は、入院中のリハビリだけでなく、退院して地域に帰る患者さんの支援にも力を入れています。退院予定の患者さんの自宅を訪問し、室内の動線や段差の有無など環境面を評価。必要な支援へとつなげます。

後志地域の中核病院である同院には広範囲から患者さんが訪れるため、時には120km離れた町を



手や指先の訓練となる手芸

地域へ、自宅へ帰る 患者さんに寄り添う 作業療法士

倶知安厚生病院
作業療法士

こぐち まさあき
小口 正明



訪問することも。「退院を控える患者さんの不安を軽くするために、行かないわけにはいきません」と、周囲の協力を得ながら駆け回ります。

患者さん一人ひとりを見つめる 作業療法士の仕事は天職

小口作業療法士は看護師の母を見て育ち、医療職に興味を持つようになりました。「人と接するのが好きでリハビリの学校を志望しましたが、当初は療法士それぞれの違いもわかりませんでした。そのころ知人の理学療法士の話聞く機会があり、『君がなるなら作業療法士だろう!』とアドバイスされたので、素直に作業療法士を目指しました」

その見立ては正しく、専門的に学べば学ぶほど作業療法士の仕事の魅力に引きつけられました。「医療の仕事には、悪いところを治療するという考え方

が前提にあります。しかし作業療法士は、患者さんのできることを評価して、それを生活に当てはめていく仕事です」。この病気にはこうというようなマニュアルがなく、患者さんの状態に合わせて能力を最大限に引き出し、生活しやすい方法を考えていくことにやりがいがあると小口作業療法士は言います。

がん患者さんの療養を支える 緩和ケアグループの活動

高齢化によってがん患者数が増え、倶知安厚生病院には、札幌などでの治療を終えた患者さんが転院してきます。しかし、「当院で緩和ケアを受けられることについて、まだ周知が進んでいるとはいえません。地元に戻ることができる喜びよりも、希望の療養ができるのかどうか、不安の方が大きいまま戻って来られる患者さんもいます」と小口作業療法士は顔を曇らせます。

そこで同院では2016年から、緩和ケア認定看護師を中心とした緩和ケアグループを結成。小口作業療法士も参加し、緩和ケアとがんのリハビリテーションに関する外部研修を受講して専門知識を鍛えました。「リハビリだけでなく、看護や薬剤、栄養についてなど、専門外の部分まで総合的に学べ、チーム医療に役立ちました」と振り返ります。

チームの本格稼働はこれからで、各診療科と緩和ケアグループの連携体制を築いていくことが目標です。



当時協力してくれた株式会社あしすの方と

地域との協力で難題をクリア

小口作業療法士が担当していた終末期の入院患者さんに、自宅への一時的な帰宅を希望される方がいました。ご自宅を事前訪問したところ、車いすで家に入るのにスロープが必要とわかりました。しかし退院以外で福祉用具貸与は受けられないため、小口作業療法士は病院そばの福祉業者に相談。「普段から顔なじみの関係を築いていたので、快くスロープを貸してくださり、患者さんの一時帰宅が実現しました」。周囲の支えの大切さを感じたエピソードとして、小口作業療法士の心に残っています。



緩和ケアグループ立ち上げの年には、地域住民へ緩和ケアの周知をはかるために公開講座を実施しました

情報共有はスタッフの モチベーション向上にも寄与

小口作業療法士が掲げる課題は「いろいろな人を巻き込むこと」。リハビリは担当制であり、緩和ケアの知識を生かせる患者さんをすべて担当できるとは限らないからです。「担当外の患者さんのことは深くは知らないという状況は良くはありません。その患者さんがどういう思いを抱き、何を希望するか、スタッフがきちんと共有する場を持って、チームで支援していく医療を提供したいです」と一層患者さんに寄り添うリハビリの提供を目指していきます。



医療のギモン、何でもお答えします

教えて! Q&A ヘルズ

第25回

過換気症候群



旭川厚生病院
呼吸器科 主任部長
にしむら ともゆき
西垣 豊

不安や緊張に襲われた時に、急に息が苦しくなったら、それは「呼吸のしすぎ」かもしれません。過換気症候群について解説します。

Q 過換気症候群とはどのような病気ですか?



A 過換気症候群は、緊張、不安、興奮、恐怖などの心因性要因や疼痛、疲労などの身体的要因により発作的に自分の意志とは無関係に呼吸回数が通常よりも多くなってしまい、呼吸が苦しくなる病気です。

生じやすさが指摘されています。症状としては、突然発症する異常な過呼吸です。自覚症状には息をしにくい、息苦しい、呼吸がはやい、胸が痛い、めまいや動悸などの他、手足のしびれ、筋肉のけいれんや収縮して固まる症状がでます。また、発作を自覚すると呼吸ができないことへの不安を感じ、悪循環的に呼吸回数が増加します。

男性よりも女性に多く、特に若い方にみられることが多い病気ですが、最近では男性にもみられるようになり、性別よりも、むしろその人の不安の感じやすさ、怒りの抑圧や感情の高揚などの

Q なぜ呼吸をしているのに苦しくなるのですか。



A 息を何回も激しく吸ったり吐いたりする状態(過呼吸状態)になると、血液中の酸素ガス濃度は十分以上高く炭酸ガス濃度が低くなり、呼吸をつかさどる神経(呼吸中枢)により呼吸が抑えられ、患者さんは呼吸ができない、息苦しさを感ずります。また、過呼吸状態の患者さんは、胸壁を使って呼吸する傾向があり、肺が過膨張になっています。その状態から十分に息を吸うことができないので呼吸困難を感

じます。このために余計に何度も呼吸しようとしてしまいます。

また、血液がアルカリ性に傾くことで血管の収縮が起き、手足のしびれや筋肉のけいれんや収縮も起きます。患者さんは、このような症状のためにさらに不安を感じて過呼吸状態が悪くなり、その結果症状が悪化する一種の悪循環状態になります。

Q 発作が起きたときにはどうすればいいですか。



A 意識的に呼吸を遅くする、あるいは呼吸を止めることで症状は改善します。ただ、患者さんは不安が強くなかなか呼吸を遅くすることができませんので、まずは患者さんできるだけ安心させゆっくり呼吸するように指示します。また、患者さんに腹式呼吸(胸壁ではなく横隔膜をより使う呼吸)をするように指示すると呼吸困難感は改善し、過換気による症状も消失します。不安が強い患者さんでは、抗不安薬

などの投与を行うことがあります。過換気症候群は何度か発作を繰り返すこともまれではなく、発作を引き起こす環境を避けることも大切です。発作の誘因は、慢性的な不安や緊張、興奮などであることが多く、発作状況を確認することが重要といえます。また、過換気を繰り返す場合、心の問題がないか心療内科医・精神神経科医に相談することもあります。

すまいる トピックス

SMILE TOPICS

各施設の取り組みや

最新のニュースをお届けします!

地域貢献

【JAグループ北海道】

JAグループ北海道応援マッチが開催されました

北海道コンサドーレ札幌は、クラブ史上初のJ1トップ3に向けて熱い戦いを繰り広げています。

JAグループ北海道と(株)北海道フットボールクラブは、食育とスポーツ文化、地域文化振興に関する各分野の協力を深めることを目的に、2007年より相互協力協定を締結しており、JAグループ全体でコンサドーレを応援しております。

2018年9月29日(土)に札幌ドームで行われた「北海道コンサドーレ札幌VSサガン鳥栖」の対戦は、「JAグループ北海道×北海道コンサドーレ札幌 北海道応援マッチ」と位置づけ開催されました。会場内では各連合会が特設ブースを開設し、JA北海道厚生連からは配置薬課より「野菜酵素青汁」と「草苜菁Ⅲ(入浴剤)」の配布を行い、稲本潤一選手もブースにご参加いただき、多くのサポーターの皆さまで大盛況となりました。



当日のブースの様子



当会ブースでファンと触れ合う稲本選手



北海道コンサドーレ札幌マスコット「ドーレくん」もブースに来てくれました

インフルエンザ



網走厚生病院
感染対策科
感染管理認定看護師
ありもと よしお
有本 良夫

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザにはA型・B型・C型の3種類あり、流行の原因となるのはA型とB型です。日本では例年12月～3月に流行しますが、近年は流行時期が早かったり、遅かったりと変化が見られます。

インフルエンザの感染力は強く、感染者が1人いた時、免疫を持たない人が2～3人感染するといわれています。

インフルエンザは風邪と共通する症状が現れますが、風邪の場合、微熱、喉の痛み、鼻水、咳などの症状がゆっくりと現れます。インフルエンザは風邪の症状に加え、38℃を超える高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が急激に現れます。高齢者ではインフルエンザの症状が出ないことがあり、注意が必要です。

インフルエンザの予防と治療

インフルエンザの予防接種は、10月中旬ごろから始まります。予防接種によりインフルエンザを発症する可能性と、発症しても重症化する可能性を低くします。

予防接種後、免疫ができるまでに2週間ほどかかり、効果は5カ月ほど持続します。流行のピークは1月～3月のため、12月中旬までに予防接種を受けるのが望ましいです。具体的な予防接種の方法は、お住まいの市区町村や医療機関に確認してください。

インフルエンザにかかってしまった時は、治療には抗インフルエンザ薬を使用します。この薬はインフルエンザウイルスを細胞内に閉じ込めることによって、ウイルスの増殖を防ぎます。発症から48時間以内に治療を開始すると効果的なため、早めに医療機関に受診することが必要です。その他、症状に応じた対応をします。安静にし、こまめな水分補給を心がけてください。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザ流行の時は、日常生活の中でも予防をしましょう。



①「手洗い」と「洗顔」
手や顔についた
ウイルスを落としましょう



②「マスクの着用」
ウイルスをもらわない・
うつさないようにするためです



③「咳エチケット」
くしゃみや咳でウイルスを
飛散させないよう、
マスクがない時は
ハンカチや袖などで
口を覆ってください

インフルエンザの新薬が登場

インフルエンザの新しい治療薬として、2018年3月14日に「ゾフルーザ」が発売されました。この薬の特徴は、他の抗インフルエンザ薬と違い、インフルエンザウイルスそのものの増殖を防ぐ働きがあります。治療は処方されたゾフルーザを1回服用することで終了するため、治療期間が短く、飲み忘れの心配もなくなります。今シーズンのインフルエンザ治療薬として、活躍するかもしれません。

病院のことばがわかる!



遠軽厚生病院 看護副部長
感染症看護専門看護師/
感染管理認定看護師
はらりか
原理加

薬剤耐性菌

【意味】

抗菌薬(抗生物質:菌を殺滅したり、増殖するのを防ぐ薬)が効かない菌のこと。

細菌やウイルスなどの病原体によって引き起こされる病気を「感染症」といいます。感染症の中でも細菌が原因の場合は治療として抗菌薬を使用します。この抗菌薬が効かなくなる、または効きにくくなった菌のことを薬剤耐性菌といいます。

【解説】

菌を殺すための抗菌薬を使うことで薬剤耐性菌は生まれます。なぜ抗菌薬が効かない菌が現れるかというと、抗菌薬を繰り返し使用していると、ある時突然に菌自体が変化して抗菌薬が効かないタイプの菌になります。このような抗菌薬の効かない細菌が広まることで、感染症に対する有効な治療ができなくなってしまいます。そして耐性菌が増えると、今まで感染症が発症しても適切に抗菌薬で治療すれば軽症で回復できたものが、治療が困難になり重症化、さらには死に至る可能性も高まりま

す。特に、免疫力の弱い乳幼児や高齢者、持病を持つ人は感染症にかかるリスクが高くなるので、耐性菌が広まり、使用できる抗菌薬が減ると命の危険が高まります。

●薬剤耐性菌の拡大を防ぐためには

私たち一人ひとりが、抗菌薬を適切に使用することが重要です。抗菌薬は医師や薬剤師の指示を守って使い、「勝手に途中でやめない」「勝手に量や回数を変更しない」ことが大切です。

また、抗菌薬が不要な感染症である「風邪」や「ウイルス性腸炎(ノロなど)」は、ウイルスが原因なので抗菌薬では治療することができません。抗菌薬は熱を下げたり、下痢を止めたりする魔法の薬ではありませんので、病院受診時には抗菌薬を求めず、どのようにすれば症状がよくなるかを相談することが大切です。

現在、薬剤耐性菌は世界規模で深刻化する問題となっており、わが国でも国を挙げて薬剤耐性対策に取り組んでいます。11月は「薬剤耐性対策推進月間」として国民一人ひとりの主体的な取り組みを促す国民運動を展開しています。



すまいるボイス

読者の皆さまからのお便りを紹介します。

フ ムフムキッチンのお料理レシピや保存法が明日からでもすぐに役立つのがうれしいですね。わが家の野菜が変身して家族の口に入るのがとても良いと思っています。

愛別町 S.Yさん

す まいるは私生活で大変参考にしています。テーマも興味のあることばかりです。次号を楽しみにしています。

岩見沢市 M.Tさん

編集室より

『すまいる』は年3回発行しており、これからも健康に関するさまざまな情報をわかりやすく掲載していきます。病院をはじめとする施設に関する情報や医療の現場で働く専門職などを紹介していきますので、今後とも応援をお願いします!

ご意見・ご感想をお寄せください!

「すまいる Vol.66」はいかがでしたか? ご意見やご感想、病気や健康の興味ある話題など、引き続きお便りを募集しております!

あて先

〒060-0004
札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F
JA北海道厚生連「すまいる」編集室

—バックナンバーをご覧ください!—

JA北海道厚生連ホームページでは広報誌「すまいる」のバックナンバーを掲載していますのでぜひご覧ください!

URL <http://www.dou-kouseiren.com/public/index.html>