

# かっ とっ ぽ

2017  
7月

平成29年7月1日号 毎月発行No.143

## 目次

- P1-2・・・平成28～29年 インフルエンザ流行について
- P3・・・特診外来予定表
- P4・・・マンモグラフィ装置 リニューアル!!
- P5・・・栄養管理室のオススメレシピ
- P6・・・奈良尾医療センターより
- P7・・・あしがき／マンガ ター坊



新人看護師(医師や先輩看護師から指導を受けながら日々成長しています)



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

# 平成28～29年 インフルエンザ流行について

上五島病院内科の増田です。前年度まで担当されていた小森先生から、昨年度の発熱外来を引き継ぎました。何かと至らない点もあったかとは思いますが、ご協力ありがとうございました。以下に、平成28～29年のインフルエンザのまとめをしたいと思います。

## ○インフルエンザとは

まとめる前にインフルエンザに関して少し説明です。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで生じる病気です。ウイルスの感染によって、咳や鼻水・喉の痛みなど多彩な症状が出ることを「風邪」と呼びますが、インフルエンザでは普通の「風邪」よりも急激に発症し症状が重くなる傾向があります(個人差はあります)。

ウイルス感染に対する特効薬は特別な場合以外ありません。抗生物質はウイルスには効果がありません。結局、解熱薬など症状を落ち着ける薬を使いながら経過をみる、という形になります。

ただインフルエンザは少し特別で、発熱から2日以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効くのではないかとされます。タミフルなどに代表される薬です。10代ではタミフルは使用出来ず、イナビルなど他の抗インフルエンザウイルス薬を使用します。

健常な方はこういった薬も必要なく自然と治ると言われます。ただし、65歳以上の高齢者や5歳未満の小児、もともと肺に病気を持っている人、妊婦さんなどは症状が悪化する場合があるため、抗ウイルス薬を内服したほうがいいと考えられています。

## ○上五島では・・・

さて平成28～29年シーズンのまとめです。

A型が1024人、B型が203人、その他含め合計1227人がインフルエンザに罹患しました。特に2、3月にかけて非常に罹患者が多くなっているのがわかります。

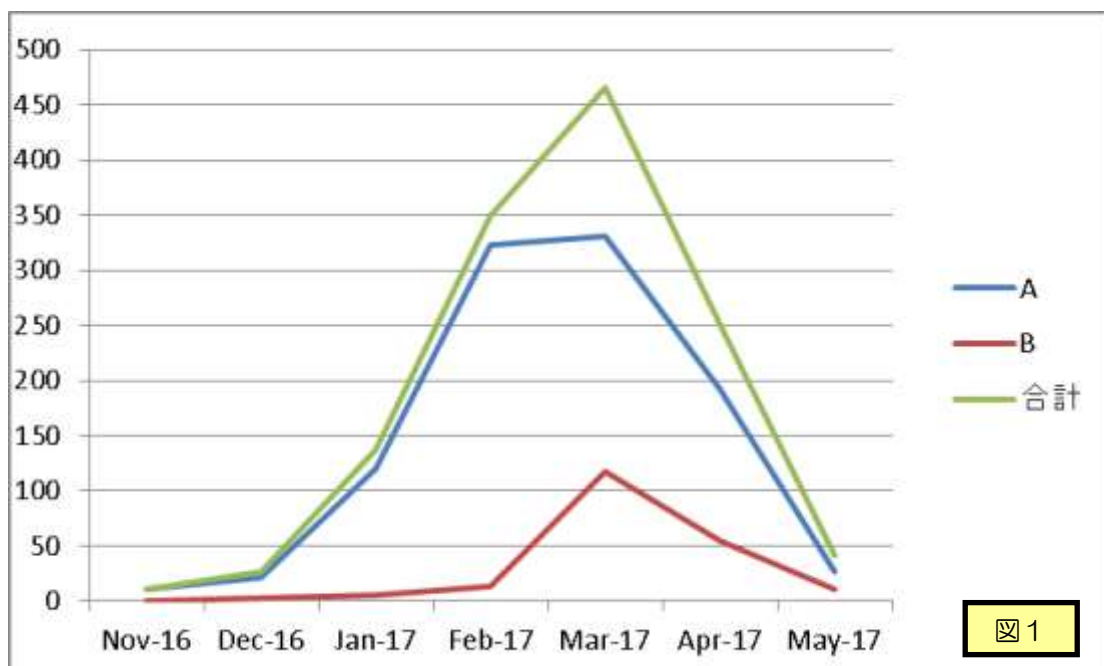
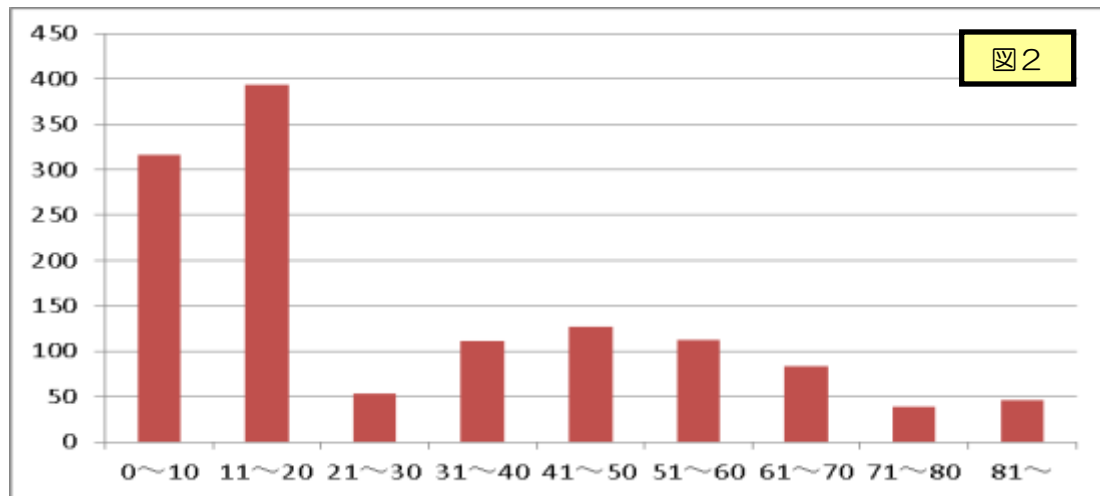


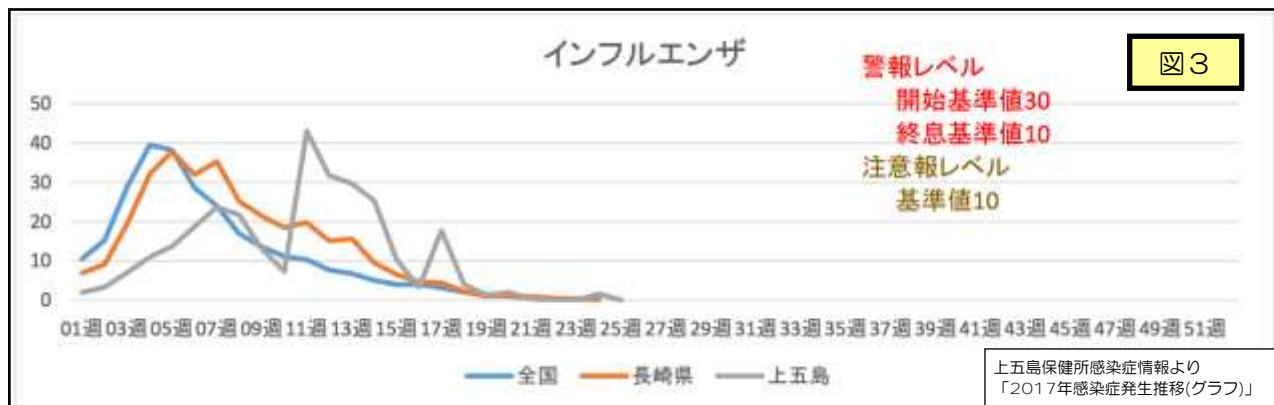
図1



年齢別で見ると以下(図2)になります。20歳以下が全罹患者の1/2以上を占めます。ついで40代を中心に小さな山があるのがわかります。



全国的な流行と比べると以下(図3)のようになっており、上五島での発生数は全国・および長崎県からも少し遅れて上昇しているのがわかります。特に今シーズンは中高生が島外に遠征し、その後から学校で爆発的に増え、家族に広まっていくということが2度ほど起こりました(山になっているところです)。



幸い、今シーズンではインフルエンザによる死亡者はいませんでした。インフルエンザ自体は健常者が罹患する分には、一瞬(かなり)きつい「風邪」で自然と治ることがほとんどです。ただ前述のように、高齢者や小児、妊婦などが罹患すると大変な病気でもあります。

上五島では高齢化が進んでおり、感染した後に広めない、ということが非常に大切になります。以前より、上五島では多くの学校・施設・企業などが徹底した予防対策および教育に協力して頂いておりますが、次年度以降もより一層の感染被害の拡張を防ぐべくご協力いただけましたら幸いです。

近年はデング熱やジカ熱など馴染みのなかった感染症や、麻疹・風疹などの今までも知られていた感染症、またこれからの時期はSFTSなどダニにより媒介される感染症など、色々なところで感染症の話題が出てきています。

変に怖がりすぎる必要はありません。正しい知識を身につけ、インフルエンザも含めた色々な感染症への対策にご協力をよろしくお願いします。

(内科 増田 真吾)



# 平成29年7月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
7月3日(月)		原先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
7月4日(火)		原先生 午前				松永先生 午前、(午後)
7月5日(水)				土居先生 午前	原先生 午前	松永先生 午前
7月6日(木)	松尾先生 午前、午後					休診
7月7日(金)	松尾先生 午前					休診
7月10日(月)		渡邊先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
7月11日(火)		渡邊先生 午前				前川先生 午前、(午後)
7月12日(水)					鋤塚先生 午前	前川先生 午前
7月13日(木)	相良先生 午前、午後					宮城先生 午前、(午後)
7月14日(金)	相良先生 午前					宮城先生 午前
7月17日(祝)						
7月18日(火)		吉見先生 午前		土居先生 午前		松永先生 午前、(午後)
7月19日(水)					竹中先生 午前	松永先生 午前
7月20日(木)	志田先生 午前、午後					山田先生 午前、(午後)
7月21日(金)	志田先生 午前					山田先生 午前
7月24日(月)		木谷先生 午前、午後				
7月25日(火)		木谷先生 午前				前川先生 午前、(午後)
7月26日(水)					富村先生 午前	前川先生 午前
7月27日(木)	計屋先生 午前、午後					休診
7月28日(金)	計屋先生 午前					休診
7月31日(月)		原先生 午前、午後	調先生 午前、午後			

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。





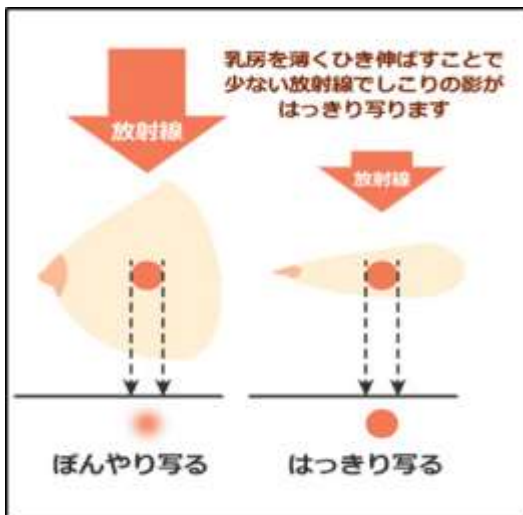
# マンモグラフィ装置 リニューアル!!

今年4月にマンモグラフィ装置が新しくなりました。マンモグラフィ装置は、乳房をレントゲン撮影する装置のことです。撮影した画像から乳房内に病変がないか検査します。乳がんは女性の一生の内に、11人に1人がなると現在言われています。そのため、2年に1回のマンモグラフィの検診が重要です。

今回の装置更新により、

- ① 放射線被ばくが少なくなりました(約30%減)。
- ② 画質が向上し、さらに小さな病変も検出できるようになりました。
- ③ 乳房を圧迫するときの、痛みが少なくなりました(ただし、痛みは個人差があります)。
- ④ 乳房が接する所は柔らかみがあり優しい作りになっています。

今後、新しい装置を活用し精度の高い検査を提供します。皆さんも早期発見のため2年に1回のマンモグラフィ検診を受けましょう!!



↑撮影時、圧迫する理由

図は公益財団法人 岩手県対がん協会



↑乳房のレントゲン画像



↑マンモ室の壁紙も新しく、温かみがある部屋になりました

(放射線科)

# 栄養管理室のオススメレシピ

## 温玉そうめん

夏といえば、そうめんですね。ひと手間かけると、おいしさも栄養価もアップします。



### 作り方

- ① 素麺を茹でる。
- ② オクラを茹でて、輪切りにする。
- ③ 茹でた素麺を器に盛り、温泉卵を割り入れ、オクラと小ネギとかつお節を盛りつける。
- ④ 食前に、めんつゆをかけて完成！

#### 【温泉卵の作り方】

3～4個を目安に1Lの沸騰したお湯に1カップ(200ml)の水を入れて、卵を入れて蓋をして、10～12分後(時間は気温や季節で調整)に冷水にとる。

### 材料(2人分)

- そうめん(乾)・・・・・・・・・・120g
- 温泉卵・・・・・・・・・・2個
- オクラ・・・・・・・・・・2本
- 小ネギ・・・・・・・・・・5g
- かつお節・・・・・・・・・・10g
- めんつゆ(ストレート)・・・100ml

#### 《栄養価》(1人分)

エネルギー : 320kcal  
 蛋白質 : 14g  
 脂質 : 5.8g  
 炭水化物 : 53g  
 食塩 : 3.0g

#### 《アドバイス》

●盛り付ける具材や薬味は、お好みで準備してください。  
 明太子、キムチ、ツナ、一味唐辛子、ゆずこしょう、海苔、大葉、すりごま、ごま油、ラー油等がおすすめです。

●麺類が好物で毎日食べるという方もいるのではないのでしょうか。ラーメン、うどん、そばなど、どれもとてもおいしいですが、麺類で気をつけたいことは、「食塩のとり過ぎ」「野菜不足」「早食い」です。

週に3回以上麺類を食べる方は、週に1～2回の頻度にする、健康な食生活につながります。





奈良尾医療  
センターから

お知らせ

## 土曜日外来の中止について

平成29年8月1日より診療体制の変更に伴い、  
土曜日の外来診療を終了させていただきます。  
皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、  
何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

## 奈良尾医療センター外来診療予定表

(平成29年8月1日～)

診療科	月	火	水	木	金
内科	林	林	林	林	林
外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科	長崎大学 第一外科
整形外科				一宮 (午前)	
眼科				戸田 (午後)	
健診	見陣 (午前)	堀川 (午前)	青木 (午前)		関田(隔週) 緒方(隔週)
総合診療科					第3金曜 八坂



# マンガ タ-坊

原作：(ウツ)



## — あとがき —

7月になり梅雨のじめじめした空気も徐々に夏のカラッとした空気へ変わろうとしています。温暖化の影響か、今年も6月から30℃を越える暑い日が続きました。心配していた雨も、6月下旬から降り始め、かき氷や冷やし中華など夏を感じさせるメニューもお店で頂けるようになり、今年も夏が来たなあとしみじみ思う今日このごろです。



7月ですので今回は星の豆知識でも・・・

七夕はみなさんご存じの通り、織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って出会うことができるというロマンチックな日ですね。

織姫はこと座α星（α星とは、通常、星座の最輝星のこと）で1等星ベガ、別名「織女星（しゅくじょせい）」、彦星はわし座α星で1等星のアルタイル、別名「牽牛星（けんぎゅうせい）」です。二人は天の川を挟んで離ればなれになっていますが、実際の距離は16光年、馴染みの深いkmで表すと約9兆5千億kmと、想像もつかない距離です。



また大きさですが、ベガが太陽の1.8倍、アルタイルは2.5倍、夏の第三角形の最後の1つデネブにいたってはなんと200倍の大きさです。太陽が地球の100倍大きいと言われていいますので、宇宙のスケールの大きさに驚かされるばかりです。

（広報委員会 M.Y）



### ○基本理念

地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

### ○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



### ◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院  
857-4404  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000  
FAX 0959-52-2981  
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp  
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>