

かっとっぽ

2018
3月

平成30年3月1日号 毎月発行No.150

目次

- P1.....慢性腎障害について
- P2.....アイランドナースより
- P3~5...インフルエンザが流行しています
- P5.....ホームページをリニューアルしました
- P6.....特診外来予定表
- P7.....あとがき



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

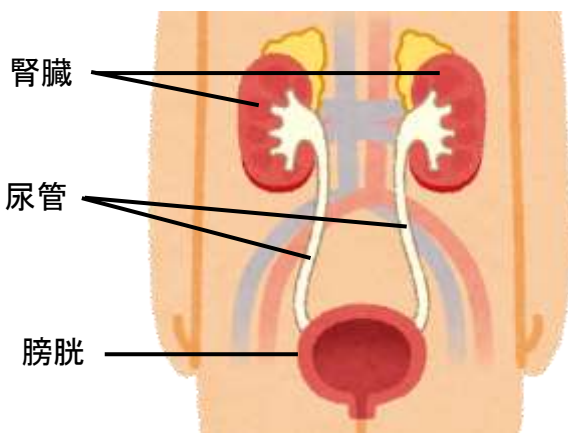
〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

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

慢性腎障害について

■腎臓ってどんな臓器？

一言で言えば、腎臓は血液の浄化装置です。代謝などで生じた老廃物などを尿に混ぜ、体外へ排泄します。血液の中には血球やタンパク質など体に必要なものも多く含まれているので、それらを捨ててしまわないよう、特別製の網構造となっており、また網をくぐったものも汲み上げるといった機能を持っています。



■腎臓が悪くなると・・・

腎臓が悪くなると老廃物が捨てられなくなり、体が「ごみ屋敷」になってしまいます。その結果、倦怠感(けんたいかん:心身の疲れによって、だるく感じること。)や掻痒感(そうようかん:体の一部がむずむずすること。かゆいこと。)をはじめ、全身の機能が錆び付いた症状が出てきます(尿毒症といいます)。

また網が傷めば、必要な栄養などの成分が漏れていくため、体力的にも消耗していきます。最終的に尿が作れなくなると、捨てられない水分が体に溜まり、命取りになります。

人工透析(血管から濾過(ろか)装置に血液を流し、濾過後の血液を体に戻す方法)にて、一部の濾過装置機能を賄うことはできますが、週3回以上、数時間に及ぶ拘束が必要となり、また食事量・内容、水分量など厳しく管理しての生活となります。合併症などの問題もあり、「人工透析をしていれば問題ない」というわけにはいきません。

■腎臓を守るには

腎臓が悪くなる原因として、感染症や膠原病、薬剤など、様々な要因はありますが、普段生活していく中で注意できるポイントとして、高血圧、糖尿病、脱水症などが挙げられます。



<高血圧>

塩分を取り過ぎると体に水分をため込みやすくなり、体液量が増え血圧が上がります。

圧力が強くなると腎臓の網が傷みやすくなるので、塩分摂取には注意が必要です(治療中の疾患・状況により、進められる摂取量が異なります)。

<糖尿病>

動脈硬化を進め、腎臓を傷める原因となります。普段の生活習慣を見直すとともに、検診など早期発見・加療を心がけましょう。

<脱水症>

脱水になると、少ない水分で、老廃物処理をすることになり、腎臓が無理をしてしまいます。熱中症や、冬場トイレを気にしての水分摂取不良など注意してください。

■最後に

暦の上では春。春の便りももうじきです。お身体を大切に、今年も頑張っていきましょう。

(内科 古里 祐一郎)



アイランドナースより

「アイランドナース」とは、離島・へき地における看護師・助産師不足の対策として長崎県病院企業団が行っているアイランドナース・ネットワーク事業により、本土の病院から派遣された看護師・助産師のことです。

平成29年4月からアイランドナースとして上五島病院に勤務しているN.Mさんは長崎医療センターから派遣されており、1年間の離島勤務で「地域医療」+「総合医療」を中心とした看護を学んでいます。

3月末で上五島病院での勤務を終えるN.Mさんに感想を伺いました。

アイランドナースとして長崎医療センターより五島にきてもうすぐ1年になろうとしています。学生時代に一度来たことはあったので、二度目の五島でした。

初めは三交代・パソコンや物品、方法の違い・今まで経験のない科での仕事で慣れるまでは葛藤と勉強する毎日でした。そんな中でもスタッフの方はみなさん優しく、丁寧に指導して下さい、おかげで、1年間のアイランドナースとしての任務を終える事が出来ます。

分娩介助や整形外科の包交、小児科・新生児の対応などたくさんの経験ができ、自分の看護の幅が広がりました。患者さんは御高齢の方が多数ですが、とてもしっかりされている方が多く、驚きました。五島弁は独特で聞き取るので精一杯でした。

プライベートでは美味しいお魚にお酒、お肉を堪能したり、バスケットや陸上部に所属し、多職種の方と汗を流したり、マラソン・駅伝にも出場させてもらいました。

1年間ありがとうございました。ざあま好き♡上五島！

(アイランドナース N.M)

♡陸上部♡



♡自然♡



♡美味しい魚♡



♡同期♡



2017-2018年今シーズンのインフルエンザ感染について

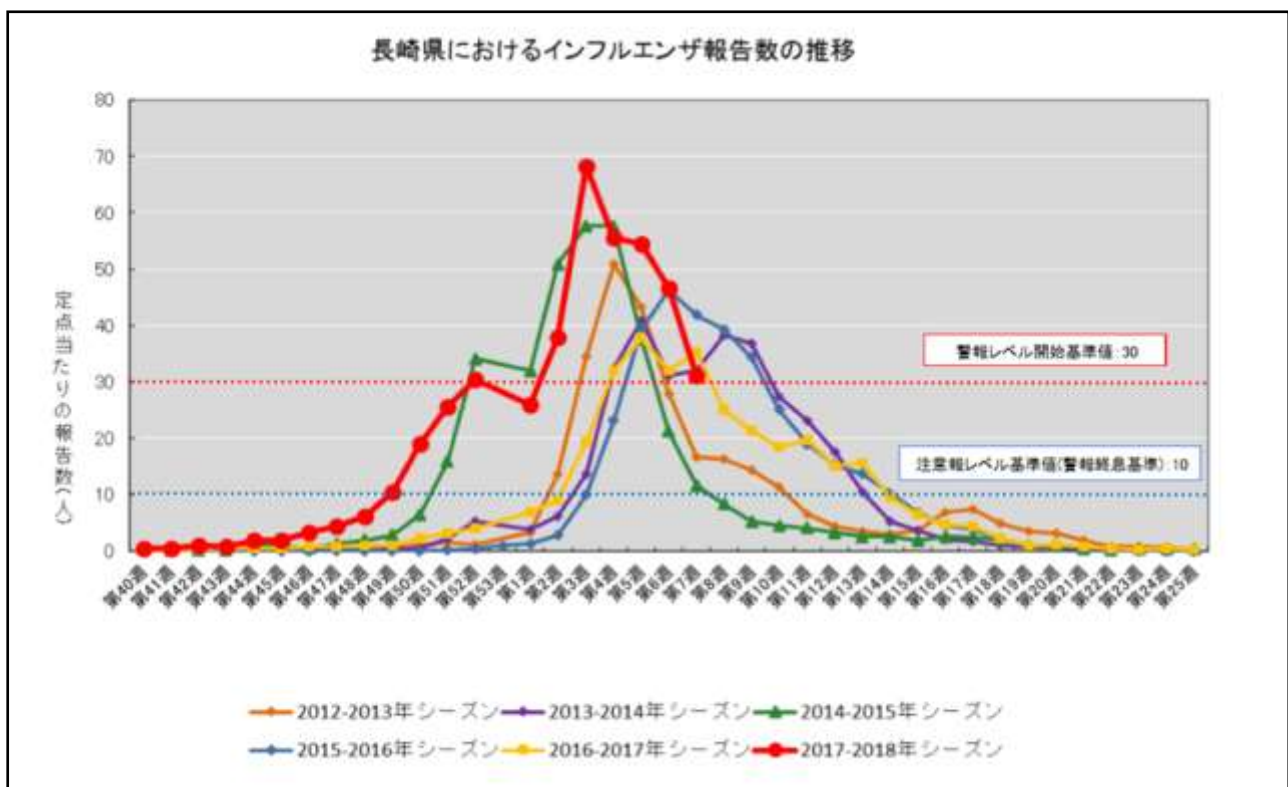


今後も十分な感染対策をお願いします

毎年12月から春先にかけて流行することが多いインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。普通のかぜとは違って、突然の高熱、関節や筋肉の痛みなど全身にさまざまな症状が現れ、重症化すると肺炎や脳炎などを併発して命にかかわることがあるので、注意が必要です。

1月9日に長崎県からインフルエンザ流行警報が発表されて以来、患者数は増え続け、第3週（1月16日～22日）の定点当たりの報告数は「68.23」と、平成18年の調査開始以降、最多の報告数となっています。第7週（2月12日～18日）の定点当たりの報告数は、「31.17」となりましたが、まだ警報レベルにあります。警報レベルとは、大きな流行が発生し、継続しつつあることを示しています。

「インフルエンザ流行警報」が警報終息基準値の「10」を下回るまでは、油断はできません。引き続き、積極的な感染予防を心がけましょう。

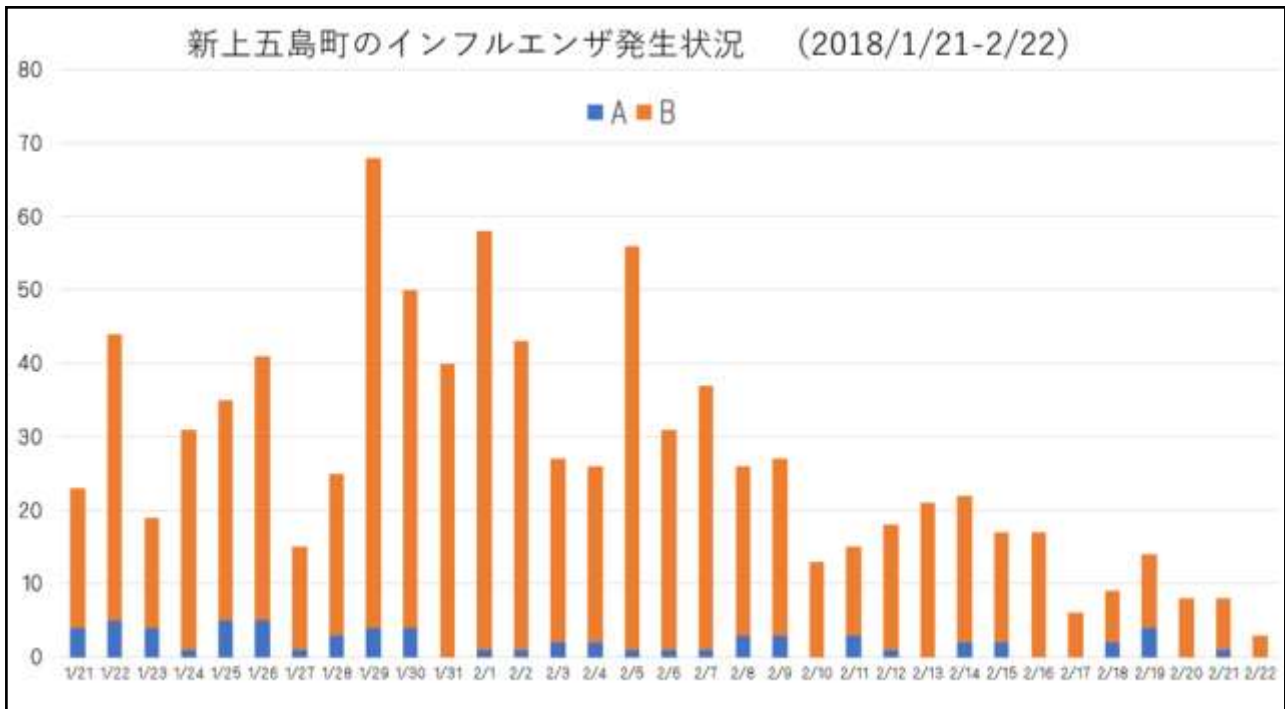


（長崎県感染症情報センター ホームページより）



さて、長崎県上五島地域では、平成30年1月中旬より、インフルエンザが流行するようになり、1月29日には68名の感染患者が報告されています。ほとんどがB型で、小児期から高齢者まで感染が認められます。小学校や中学校の学年、学級閉鎖も行われています。

これからの時期は、三寒四温で温かい日も寒い日もありますので、気温の変化に対応できるよう、気温に合った服装で外出しましょう。また、外出後の手洗いの励行、定期的な換気、「咳エチケット」の徹底など、積極的な感染予防を心がけましょう。



インフルエンザの基礎知識

【すべての年齢の方に注意が必要です】 季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型（2系統）の4つの種類があり、春までのシーズン中にいずれも流行の可能性があります。今年はB型が流行していますが、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

【インフルエンザの感染経路】 インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。インフルエンザの流行期には、周囲の方々のためにも「咳エチケット」を心がけましょう。

【咳エチケット】 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れ下さい。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗って下さい。咳をしている人にはマスクの着用をお願いします。



病院受診や来院に当たって

【病院受診に当たって】発熱外来を開設し、一般患者さんとは隔離された環境での診察、処置等を行っています。受診前に病院へのご連絡をお願いします。

【お見舞い、面会について】上五島地域では、上五島病院のみが入院設備を持っているため、院内感染の予防を徹底しています。インフルエンザ流行期にあたり、お見舞いや面会はお控えください。

感染情報を常に確認頂きながら、不要不急の外出等はお控えください。情報は以下のホームページを参照ください。

- 長崎県感染症情報センター
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kansensho/kansen-c/>
- 厚生労働省のインフルエンザ対策ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkakukansenshou01/index.html>
- 国立感染症情報センター
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

(上五島病院 院内感染対策委員会)



ホームページをリニューアルしました!



URL: <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

長崎県上五島病院のホームページがリニューアルされました。今後も病院の情報発信に努めていきます。是非、ご利用下さい。

(長崎県上五島病院 医療情報部)



平成30年3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
3月1日(木)	計屋先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
3月2日(金)	計屋先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前
3月5日(月)		原先生 午前、午後				
3月6日(火)		原先生 午前				松永先生 午前・午後
3月7日(水)					原先生 午前	松永先生 午前
3月8日(木)	志田先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
3月9日(金)	志田先生 午前、午後(～16時)					宮城先生 午前
3月12日(月)		小路永先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
3月13日(火)		小路永先生 午前		江口先生・土居先生 午前		前川先生 午前・午後
3月14日(水)					鎌塚先生 午前	前川先生 午前
3月15日(木)	松尾先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
3月16日(金)	松尾先生 午前、午後(～16時)					宮城先生 午前
3月19日(月)		渡邊先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
3月20日(火)		渡邊先生 午前				松永先生 午前・午後
3月21日(水)						
3月22日(木)	相良先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
3月23日(金)	相良先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前
3月26日(月)		吉見先生 午前、午後				
3月27日(火)		吉見先生 午前		土居先生 午前		前川先生 午前・午後
3月28日(水)					富村先生 午前	前川先生 午前
3月29日(木)	湯野先生 午前、午後					山田先生 午前・午後
3月30日(金)	湯野先生 午前、午後(～16時)					山田先生 午前

※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。

マンガ

タ-坊

原作：ウゼ



— あとがき —

過去最大級の寒波到来ということで、上五島も例にもれず、ものすごく寒い日が続いた2月でしたが、みなさん風邪などひかずに過ごせたでしょうか。2月末になり、猛威を振るったインフルエンザも少しずつ落ち着いてきました。

話は変わりますが、お隣の韓国では2018年冬季オリンピックが開催されましたね。開催される前までは交通機関や宿泊施設などの問題が山積みで、本当に大丈夫かな?と思われましたが、いざ開催されると日本中が応援の熱気に包まれました。我々が日本は過去最多のメダル獲得数だとか。本当に誇らしいです。開催地が韓国ということで、時差はほぼ無く、リアルタイムでテレビ観



戦することができたので、みなさんもテレビの前で応援に熱が入ったことと思います。さらに、2020年には待ちに待った東京オリンピックが開催されます。新しい競技も増えるみたいですし、また応援に熱が入りそうですね!

先の話に戻りますが、インフルエンザは落ち着いてきたとはいえ、まだまだ油断できません!暖くなるまでもう少しかかりますので、お体にはくれぐれも気を付けてお過ごし下さい。

(広報委員 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>