

かっ とっ ぽ

2018

11月

平成30年11月1日号 毎月発行No.157

目次

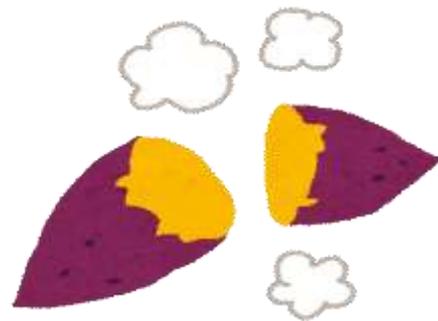
P1~2...インフルエンザについて

P3~4...乳がんについて

P5...特診外来予定表

P6...マンモサnder2018

P7...あとがき/マンガ ター坊



10/13・14地域医療研究会(長崎ブリックホール国際会議場)



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

インフルエンザについて

こんにちは、寒い季節が近づいてきました。これからの時期、特に気を付けたいのはインフルエンザですね。という訳で、今回はインフルエンザの特集です。

◎インフルエンザについて

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発症するウイルス感染症です。例年12月～3月に感染する方が多い時期になります。昨年も上五島でも多くの方がインフルエンザに罹患されました。

症状は一般的な風邪と違い、38度を超える発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れます。併せて一般的な風邪と同様に喉の痛み、咳、鼻汁も認めます。なかでも、小児、高齢者では特に注意が必要です。小児では中耳炎や熱性けいれんの他、脳症に至る可能性、高齢者では肺炎を合併する恐れがあります。更に近年は心筋梗塞との関連性も指摘されています。正確な知識をもって適切に予防していきましょう。



◎「うつさない」、「うつらない」ために

インフルエンザに限らず一般的な風邪も同様ですが、最も大事なことは咳エチケットです。インフルエンザは主に咳やくしゃみをした際に口から出る小さな水滴が飛散して、それを体内に取り込んでしまう事で感染します。そのため、いかに周りの人に唾を飛散させないか、周りの人から飛散した唾をいかに受けないかが重要です。具体的には、咳やくしゃみを人に向かってしないこと、咳やくしゃみをする際はできるだけマスクを使うこと、難しければティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い顔を他人に向けないこと、使用したティッシュはすぐにゴミ箱にすてて手を洗うことなどが大切です。

他にも、外出後に手洗いを行うこと。更に最近ドラッグストアにも売ってあるアルコール製剤の手指消毒液を使用することも効果的です。日常生活でひとつひとつ気を付けることで自分も周りの大切な人も守る事に繋がります。

◎ワクチン接種について

インフルエンザワクチンを接種することにより、インフルエンザ罹患による症状の重症化(肺炎など)や死亡率を下げる効果があるといわれています。注意していただきたいことは、ワクチンを接種したからといってインフルエンザに罹らないわけではないということです。多少効果はあると言われてはいますが、予防に大切なのはやはり咳エチケットや手洗いなど、生活習慣なのです。

インフルエンザワクチンの定期接種が推奨されている方がいます。それは65歳以上の方、60-64歳でも、心臓・腎臓・呼吸器に障害があり生活が制限される方などです。そのような方は、インフルエンザ罹患に伴い重症化する危険性が高いため、ワクチン接種が推奨されています。主治医の先生と是非ご相談をしてみてください。



◎インフルエンザ検査について

当院では今年から新しいインフルエンザ検査キットを使用します。昨年までは熱が出てから24時間以上経たないと検査をしてもインフルエンザに罹っているかわかりませんでした。しかし、新しい検査キットでは熱がでてから3時間ほど経てばインフルエンザに罹っているか分かるようになりました。それにより、早期に治療を開始し、より効果的な治療効果を得ることができるようになりました。これからインフルエンザの流行期に入ります。38度を超える熱がでて、寒気や節々の痛みを認めるときは早めに当院を受診していただければと思います。



◎インフルエンザ治療について

近年インフルエンザ治療薬が大きな進歩を遂げています。現在使用可能な抗インフルエンザ薬は4つあり、種類も内服薬、吸入薬、点滴薬と状態によって使い分けもできるようになってきています。

しかし、大事な点が2つあります。1つ目は健康な方であればインフルエンザは自然に良くなる病気であること。2つ目はインフルエンザ治療薬の乱用により、その薬が効かないインフルエンザウイルスが生まれていることです。インフルエンザの治療薬の効果ですが、健康な方の場合は症状の持続時間を半日～1日縮める程度と言われていています。しかも発症して2日以内でないとその効果がないとも言われています。しかし肺炎など重症化するリスクがある方にとっては、重症化を予防し死亡率を下げる効果がある大切な薬です。今、大切に使用することで、若い世代の人たちも将来その恩恵を受けます。

そのためインフルエンザの治療薬の効果が乏しいと医師が判断した場合にはその薬を処方しないこともあります。しかし、インフルエンザ治療薬以外にも解熱剤など症状を和らげる薬があります。そのような薬も使いながらこれからのインフルエンザの流行期を皆さんと乗り越えていければと思います。

(内科 室原 誉怜)

乳がんについて

乳がんの罹患率と死亡率

みなさん、今女性で一番多いがんは何かしていますか？乳がんです！厚生労働省のデータによると乳がんは

罹患率1位(がんになった方で乳がんと診断された方が一番多いという意味です)

死亡率5位(がん患者さんの中で乳がんが原因で亡くなった方が5番目です)

となっています。具体的な数にすると実に年間7万人を超える方が新たに乳がんと診断されています。これは女性の16人に1人は乳がんになるという計算になります。さらに年々増加傾向にあります。この原因としては、食の欧米化や晩婚化などが理由とされています。このままでは10人に1人の時代もそう遠くないかもしれません。しかし悪いことばかりではありません。上でも書いたように、罹患率は1位ですが死亡率は5位となっています。これはなぜか。実は乳がんは早期発見できれば治りやすいがんなのです。乳がんを早期発見するためには定期的に乳がん検診を受けることが大切です。日本では40歳以上の女性を対象に、二年に一度乳がん検診を受けることが推奨されています。なぜ40歳以上かという、乳がんが一番多い年齢が40代後半から50代前半、それと60代前半にあるからです。



乳がん検診の実態

厚生労働省では乳がんの死亡率を下げるために(早期発見するために)乳がん検診の受診率を50%を目標に頑張っていますが、まだこれに至らないのが現状です。最新のデータでは40%程度と言われています。原因として考えられるのが、痛そう、怖そう、そもそも病院で検診を受ける時間がない、若い私のがんになるわけがない、などでしょうか。しかし、乳がんになりやすい年齢は40代後半というデータが出ています。さらには数年前まで20人に1人と言われていた乳がんですが、最新のデータでは11人に1人になっています。多いと思いませんか？



ピンクリボンキャンペーン

今年も当院で10月14日と21日に行われましたピンクリボンキャンペーン。平日なかなか病院に来る時間がない方に、日曜日に病院で乳がん検診を受けていただこうと年に2回開催されています。年々増加傾向にある乳がんを早期発見するためにも、是非受けていただきたいです。



上五島病院のマンモグラフィ

乳がん検診の検査の主役といっても過言ではないマンモグラフィ。専用の機器で乳房を抑えて検査をします。専門性も高く、知識、技術ともに一定の水準を保っていないと、過剰な痛みを伴ったり、乳房の一部が写っていなかったりと、検査をする側にとっても簡単な検査ではありません。当院では「日本乳がん検診精度管理中央機構」が定める「検診マンモグラフィ撮影診療放射線技師」の認定試験に合格した者のみがマンモグラフィの撮影を行っております。

最後になりましたが、乳がんになる方は年々増えています。しかし早期発見できれば決して治らないがんではありません。この記事を読んでいただいた方で一人でも多く乳がん検診を受けていただける方が増えれば幸いです。

〈上五島病院 放射線科 前田佳宣〉



平成30年11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
11月1日(木)	大坪先生 午前、午後					
11月2日(金)	休診					
11月5日(月)		高島先生 午前、午後				
11月6日(火)		高島先生 午前		土居先生 午前		山田先生 午前・午後
11月7日(水)					岩永先生 午前	山田先生 午前
11月8日(木)	中村先生 午前、午後					
11月9日(金)	中村先生 午前、午後					
11月12日(月)		吉見先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
11月13日(火)		吉見先生 午前				前川先生 午前・午後
11月14日(水)					鎌塚先生 午前	前川先生 午前
11月15日(木)	志田先生 午前、午後					
11月16日(金)	志田先生 午前、午後					
11月19日(月)		渡邊先生 午前、午後				
11月20日(火)		渡邊先生 午前		土居先生・本田先生 午前		山田先生 午前・午後
11月21日(水)					竹中先生 午前	山田先生 午前
11月22日(木)	迎先生 午前、午後					
11月23日(祝)						
11月26日(月)		中尾先生 午前、午後	調先生 午前、午後			
11月27日(火)		中尾先生 午前				前川先生 午前・午後
11月28日(水)					富村先生 午前	前川先生 午前
11月29日(木)	相良先生 午前、午後					
11月30日(金)	相良先生 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。



《10/14(日)と10/21(日)にマンモサンデーを行いました》

2日間で24名が乳がん検診を受診され、そのうち30～40歳代の方が半数以上いました。マンモサンデーを受診された理由を尋ねると「日曜日だから」、「不安があるから」、「無料だから」などの回答が多くありました。また、乳がん自己検診模型のコーナーにおいては、多くの方がしこり病変の感触を確認されていました。受診者の感想をいくつか紹介します。

「日曜日に受けられるのは、都合がつきやすく助かります。」

「痛いと思っていたが、痛くなくてよかったです。」

「子供を家に留守番させて受けることもあるので、短時間で検診ができるのはありがたいです。」

「待つことなく、スムーズで良かった。」

などの感想や意見がありました。

その他に、「できれば女性の技師が良かったです。」との意見もありました。現在は男性技師のみで、将来的には女性技師を募集して対応できるようにしたいと考えています。



乳がんの発症は30歳代で増加し、40歳代から60歳代前半までが発症のピークです。女性の一生のなかで、11人に1人が乳がんと診断されています。一方で、死亡数は第5位で比較的治りやすいがんと言えます。検診を受けて、早期の状態でがんを発見することが大切です。2年に1回の乳がん検診を心掛けてください。そして、今後も継続して10月第3日曜日にマンモサンデーを実施していく予定です。詳細は町や病院の広報誌、ポスターなどでお知らせしますので、機会を作ってぜひご利用ください。

＜上五島病院 放射線技師 友廣匡登＞

マンガ

タ坊

原作：ウゼ



— あとがき —

季節としてはまだまだ紅葉のシーズン中で秋の印象が強い時期ですが、少しずつ冬の気配を感じ始める頃ですね。

四季の冬の節目に『立冬』があります。立冬となる日はその年によって変わります。今年は11月7日です。立冬の「立」という字には新しい季節が始まるという意味があり、文字通り冬の始まりの日です。秋分と冬至の中間で、暦の上では立冬から立春の前日までの間が冬になります。立冬の頃は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期です。

そして、「インフルエンザ」という文字がちらほら聞こえ始める頃でもあります。11月1日から、インフルエンザの予防接種も始まっています。風邪やインフルエンザなど十分注意しましょう。本格的な冬が到来する前に十分な休息と栄養を取って体調を整えましょう。

(広報委員 M)



○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>