

あした
元気に
なあれ

Vol.
55

長野市民病院広報誌

2013年7月発行

<http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

HOSPITAL NOW.01

特 集

正しく知っておきたい
感染症の種類と
長野市民病院の取り組み

感 染 症 対 策。

第54回 知っておきたい 医療の知識
夏を乗りきる栄養学。

登録医紹介 わかまつ呼吸器内科クリニック
[長野市大字高田]

Report 第7回 長野市民病院ふれ愛デー
(病院祭)

第1外来
First Outpatient Clinic

↑ 救急センター
Emergency Center

HOSPITAL NOW.01

特 集

感染 症 対策。

正しく知っておきたい
感染症の種類と
長野市民病院の取り組み

当

院では、感染症対策専門
の部署である「感染対策
室」が独立して存在し、

院内全体を横断的にすみずみまで監
視しています。また、多職種が集ま
る「感染対策委員会」や「感染対策
チーム（ICT）」という組織も置
かれ、あらゆる場面でさまざまな感
染対策業務が行われています。

そもそも病院は、病気によって抵抗
力（免疫機能）の弱っている患者さま
が多く集まる場所であり、また、注射
や手術などの医療行為の際に、病原体



平井 一也

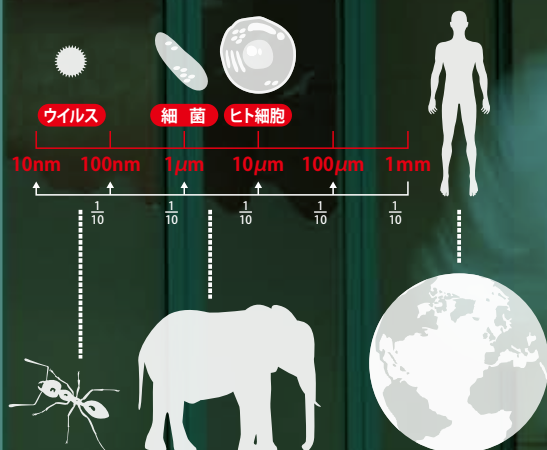
ひらい・かずや

長野市民病院 副院長／呼吸器内科部長
感染対策室室長

82年信州大学医学部卒、同年信州大学医学
部第一内科（現 呼吸器・感染症内科）入局。
同大学附属病院、長野赤十字病院等で勤
務。95年長野市民病院呼吸器科科長、07年
同病院副院長。日本内科学会総合内科専門
医・評議員、日本呼吸器学会専門医・指導医、
日本肺癌学会中部支部評議員、インフェクシ
ョンコントロールドクター、がん治療認定医、信州
大学医学部臨床教授。専門は肺がんの画像
および内視鏡診断と治療、呼吸器感染症等。

病原体の大きさ

感染症の病原体であるウイルスや細菌などは、非常に小さいため、人間の目では確認することができません。中でも、もっとも小さい病原体であるウイルスは、大きさが $0.1\mu\text{m}$ （マイクロメートル＝1ミリメートルの1000分の1）以下とわけて小さく、電子顕微鏡でしか確認できないのです。たとえるなら、私たち人間の大きさを地球だとすると、細菌は象ぐらい、ウイルスは蟻ほどの大きさしかありません。



感染症が発症するしくみ

病原体が体内に侵入すると、増殖していきます。すると、体はこれらを「異物」として認識し、免疫機能によって排除しようとします。この攻防戦が、発熱や鼻水などの形であらわれるのです。

感染症の原因は“病原体”

私たちの身のまわりには、目には見えないあらゆる微生物が数えきれないほど存在しています。その中で、私たちの身体の中に侵入し、病気(感染症)を引き起こすものを「病原体」といいます。ウイルスや細菌がその代表です。ある微生物が病原性であるかどうかは感染する相手によって変わります。また、普段は病原体とはならない微生物でも免疫力が低下している場合は、その微生物により感染症を発症することもあります。つまり、あらゆる微生物が病原体となる可能性があるのです。

が体内へ侵入するリスクも考えられます。ですから病院は、一般的な生活の場に比べ、感染症の集団発生リスクが高い場所であると言えます。

そうしたリスクを抱えながらも、病院では集団感染が起こらないことが「当然のこと」として、完璧な予防が求められます。しかし、それを維持していくことは、決して容易なことではありません。厳格な管理体制と徹底した感染予防教育が必要なのです。

病院として、院内感染対策においてもっとも重要なことは、患者さまが安心して治療を受けられる環境を保つことです。そのためには、感染対策の基本である「手洗い」を職員一人一人が実践し、感染症に「うつらない」、感染症を「うつさない」「広めない」ことが第一です。また、患者さまを守るためには、病院職員を感染症から守ることも大切です。当院では、全職員に対し、入職時に各種感染症の抗体検査を行い、必要に応じてワクチン接種を行うことはもちろん、毎年季節性感染症であるインフルエンザの予防接種を行っています。

感染症は、一度発生してしまうと瞬く間に広がっていきます。起きてからでは遅いのです。ですから、想定しうる最大限の対策をしておく必要があります。そうした緊張感を持ちながら、見えない敵との戦いは続いていくのです。

決して“他人事”ではありません 感染症の種類と対策。



01 風疹ウイルス

今、最も流行しているウイルス

最近もっとも話題になっている感染症のひとつです。今年の風疹の患者数は、すでに昨年1年間を大幅に上回っており、過去最悪のペースで流行しています。特徴的なのは、感染患者の約8割が男性で、その大半が20～40代だということです。



風疹が胎児に与える影響

別名「三日ばしか」とも呼ばれるように、通常は比較的症状の軽い感染症ですが、妊婦、とくに妊娠初期（12週まで）の女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、精神や身体の発達に遅れが生じるなどの障害（「先天性風疹症候群」）をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

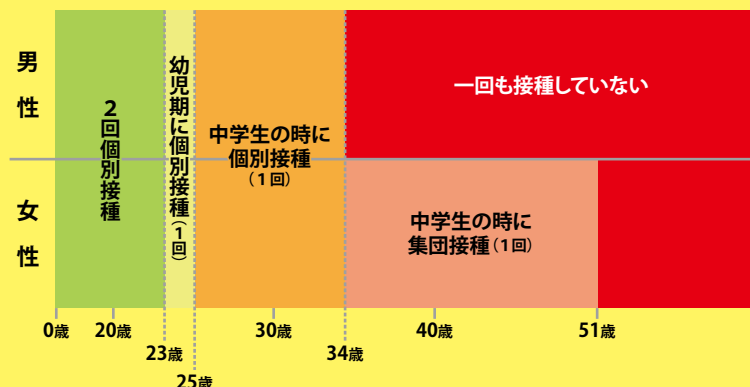
！「自分は大丈夫」という 思い込みは危険です！

- 子どもの時にかかったから
→別の病気だった可能性もあります。
- 1度はワクチンを受けたことがあるから
→確実な予防法は2回のワクチン接種。
“記憶”というものは曖昧なものです。必ず母子手帳で“記録”を確認しましょう。

！妊娠してから 予防接種はできません！

妊娠してからでは手遅れです。妊娠を望む女性とご家族（とくに夫）は、ワクチンを受けたか曖昧な場合には、妊娠する前に接種をすることで予防を確実なものにできます。※抗体ができるまでに約2ヶ月かかるのでご注意ください。

風疹ワクチンの接種状況

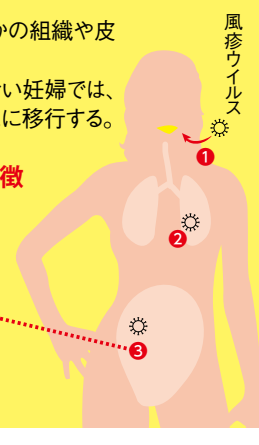


感染経路

- ①風疹ウイルスは母体の口鼻から侵入し、肺などへ入って感染。
- ②ウイルスは血流に乗り、ほかの組織や皮膚に広がる。
- ③風疹ウイルス抗体を持たない妊婦では、ウイルスが胎盤を経て胎児に移行する。

先天性風疹症候群の3主徴

- 目 白内障
- 耳 難聴
- 心臓 心奇形



02 インフルエンザウイルス

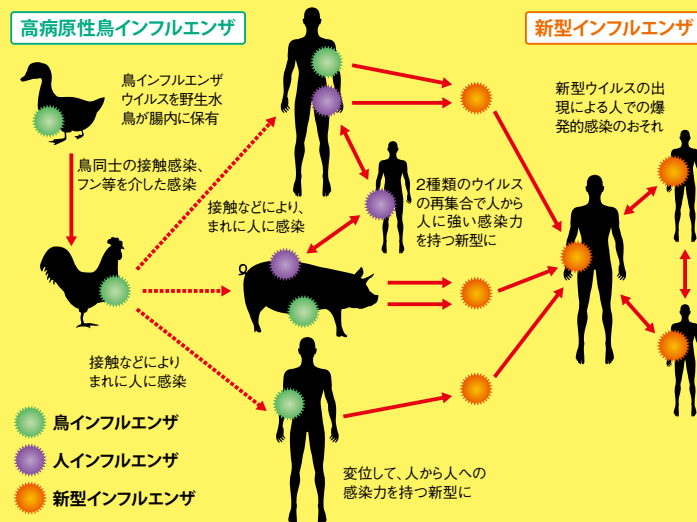
一番身近なウイルス

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によって起こる病気です。インフルエンザウイルスは、ヒトのほか、さまざまな動物に感染しますが、通常は同じ種類の動物の間で感染を起こします。しかし、突然変異などによって、これまでヒトには感染しなかったウイルスがヒトに感染するように変化すると、効率的にヒトからヒトへと感染を起こすようになります。この変異したウイルスによって起こるインフルエンザが「新型インフルエンザ」です。新型インフルエンザが発生した場合、その時点では、基本的にすべてのヒトはそのウイルスに対して抵抗力（免疫）を持たないため、ヒトの間で広範にかつ急速に拡がるのが危惧されます。

毎年冬になると流行する今の季節性インフルエンザも、かつて20世紀では、新型インフルエンザとして世界的な大流行（パンデミック）を引き起こしたインフルエンザなのです。



新型インフルエンザに変化するしくみ



インフルエンザによるパンデミックの歴史（20世紀）

- 1918年 スペインかぜ「H1N1型」／1957年 アジアかぜ「H2N2型」
- 1968年 香港かぜ「H3N2型」／1977年 ソ連かぜ「H1N1型（ソ連型）」

05 は しょう ふう 菌 破傷風菌

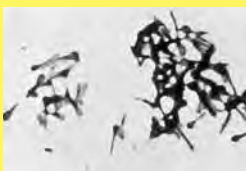
じつはありふれた細菌

破傷風菌は、通常はさまざまな土壌中に存在しています。ところが2011年に起きた東日本大震災では、津波



により土壌が

かき回されたことで感染しやすい環境となっており、瓦礫撤去作業中に釘を踏み抜いたり、ガラスで手を切るなどして感染するケースが多いようです。



！ 畑仕事や園芸作業中のけがに注意

破傷風に感染すると、口が開かない、全身が弓なりに反る(後弓反張)などの特徴的な症状があらわれます。とくに、畑仕事や園芸作業中の怪我では、傷口から破傷風菌が侵入して、感染するおそれがあります。予防には予防接種がもっとも有効です。乳児期に定期予防接種としてDPT(「3種*混合ワクチン」)を接種するのが一般的ですが、効力があるのは20代前半までです。その後は1回の接種(トキソイド)で約10年間有効ですので、その都度接種するようにしましょう。

※DPT(D:ジフテリア/P:百日咳/T:破傷風)

03 腸管出血性大腸菌

食中毒といえばこの細菌

食中毒菌の代表格で、中でも血清別型「O-157」は誰でも一度は耳にしたことがあるでしょう。2012年、飲食店での牛生レバーの提供が禁止されたことも、この細菌による食中毒の発生に由来します。腸管出血性大腸菌の病原性は非常に強力です。わずか2～9個程度の菌を摂取しただけでも食中毒を引き起こします。



！ 肉は必ず加熱して食べましょう

肉、とくに牛肉は絶対に生では食べない!しっかり加熱して食べれば安全です。

※腸管出血性大腸菌は75℃、1分以上の加熱で死滅します。



06 結核菌

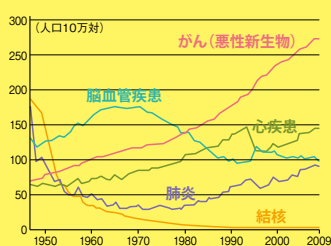
現代でも重大な感染症

結核は1950年まで日本の死亡原因の第1位でした。適切な治療法が開発されてからは、患者数が一時期を除いて減少し、一般的には「昔の病気」と認識されることが多いようです。しかし、現在でも年間約2万人以上の新しい患者が発生しており、約2千人以上が命を落としている日本の重大な感染症のひとつです。



！ 体内の結核菌が目覚めます!?

現在の結核患者の約6割が65歳以上の高齢者です。体が若く健康なうちは感染していても病気を引き起こしませんが、高齢になり免疫力が衰えてきた途端に、眠っていた結核菌が目覚まし、活動を開始します。これが高齢者に結核を発病する人が多い理由です。



04 狂犬病ウイルス

海外では要注意

夏休みシーズンのこれから、海外旅行へ行く人も多いでしょう。日本では気にもしていないようなことでも、海外では注意が必要かもしれません。

日本では、「狂犬病予防法」という法律により、飼い犬に対するワクチンの接種が義務付けられました。しかし、海外ではそうではありません。犬のほか、猫、コウモリ、キツネ、アライグマなどに咬まれると感染する恐れがあります。海外では動物にむやみに手を出さないようにしましょう。



！ もしも海外で咬まれてしまったら…!

すぐに傷口を石けんと水でよく洗い、現地の医療機関でできるだけ早く傷の処置と狂犬病ワクチンを接種してください。また、帰国後には空港等の検疫所に申し出ましょう。

病

原体は、私たちの生活の中では意外とありふれた存在です。しかし、その性質は病原体ごとに異なります。それぞれの特徴をほんの少しでも知識として知っておくことで、予防の意識が高まり、きちんとした対応をとることができるので、必要以上に怖がることもなくなります。

感染症対策にもっとも大切なのは、予防の意識です。私たち医療者だけでなく、ぜひ皆さんにも感染症について知っていただきたいと思



中島 英恵

なかしま・はなえ
長野市民病院
臨床検査科主任
臨床検査技師
細胞検査士

どうやって自分で身を守ればいいのか？

身近な感染症を防ぐために

毎年流行する身近な感染症について、それぞれの特徴から

①「症状」、②ならないための「予防策」、③なってしまったときの「対処法」を確認し、いざというときにも慌てず、マナーを持って対処しましょう。

すべてに共通する予防法は、うがいと手洗いです。

特に手洗いは、基本中の基本！

調理や食事前、帰宅後、トイレの後など、意識的にこまめに行ってください。流行する季節だけに限らず、年間を通して日々の習慣にしましょう。また、万が一感染してしまった場合、受診などで外出する際は必ずマスクを着用し、ほかの人にうつさないよう配慮することもマナーとして重要です。



西脇 伸也
にしわき・しんや
長野市民病院
感染対策室
専従看護師
感染管理認定看護師

インフルエンザ(A型、B型)

【症状】

38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、全身倦怠感、など。

【予防策】

ワクチン接種(抗体ができるまで2週間ほどかかるため、なるべく早めが望ましい)

【対処法】

熱が出始めてから、半日～1日経過してから受診する。

POINT

インフルエンザ検査は、発熱してから8時間以内だと正しい結果が得られません。翌日、再受診・再検査が必要となってしまうので、受診のタイミングが非常に重要です。

食中毒(黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌、O-157など)

【症状】

激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱、脱水症状など。

【予防策】

- 作り置きのものなどは、食べる前に臭いをかいでみる。あやしいと思ったら処分する。
- 動物性(肉、魚介類、卵など)の生ものの摂取は控える。もしくは、加熱する。

【対処法】

● 脱水症状を抑える

少しずつでかまわないので、こまめに水分を摂取し続ける。いきなりガブガブ飲んでしまうと嘔吐してしまうこともあるので注意が必要。

● 排泄物や吐しゃ物からの感染拡大を防ぐ(右の写真)

排泄物や吐しゃ物が乾かないうちに、マスク、ゴム手袋を着用し、窓を開け喚起した状態にする。塩素系漂白剤を水で0.1%程度に薄めた消毒液を作る。⁽¹⁾この液を使い古したタオルや新聞紙に浸し⁽²⁾、それを使って排泄物を完全に包みこみビニール袋に密閉した状態で廃棄処分する。⁽³⁾また、触れた場所はすべてこの液で拭き取り、着用していたマスクやゴム手袋も含めて同じように処分する。⁽⁴⁾

POINT

ノロウイルスは水分がない状態では活動できないため、乾いてしまうとその場を離れ、空気中に浮遊して空気感染する可能性が高まります。早めの対応がその後を左右しますので、この時点でしっかり処理してください。



● 対策カレンダー



ICT

Infection Control Team: ICT



インフェクション コントロール ドクター
※Infection Control Doctor: 院内感染対策の専門医

感染対策チームとは

感染対策チーム(Infection Control Team: ICT)とは、病院など医療施設において感染管理を担当する専門のチームです。施設によっては院内感染制御チームとも呼ばれています。

入院中の患者さまが感染症を発症すると、症状の悪化、入院期間の延長、医療費の増大、他の患者さまへの伝播など、さまざまな不利益が起こります。

ICTは、入院中の患者さまがこういった感染症にかかることなく、安心して疾病の治療に専念できるように医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員といった多職種のメンバーが、それぞれの専門知識と経験を持ち寄って日々活動しています。

ICTラウンドの様子



ICTの活動のひとつに、週1回行われる「ICTラウンド」があります。ICTラウンドでは、まず感染症の発生動向や、抗菌薬が適切に使用されているか、またその治療経過などを電子カルテで確認します。⁽¹⁾ その後、各現場の巡視を行います。巡視では、消毒剤が適切に使用されているか⁽²⁾、スタッフステーションや、廊下及び病室の環境は清潔が保たれているか⁽³⁾、医療廃棄物が適切に分別されているか⁽⁴⁾、などのチェックを行いながら、現場へのアドバイスを行っています。

医師(ICD※)・感染対策室専従看護師

院内の感染症の発生動向を把握し、その対策を検討しています。



臨床検査技師

患者さまの血液、痰、尿などから、どのような細菌が感染症の原因菌となっているかを、顕微鏡や培養といった方法で突き止めています。



薬剤師

抗菌薬の不適切な使用による耐性菌の発生や増加を防ぐために、院内での抗菌薬の使用状況の管理をしています。



丸山 晴生

まるやま・はるお

長野市民病院

薬剤科科長補佐

薬剤師

感染制御認定薬剤師



01 夏バテによる疲れ

こんな人は要注意！

- ☐ 食欲がなく、麺類や冷たいものばかり食べてしまう。
- ☐ 胃腸の調子が悪く、ときどき下痢をすることもある。
- ☐ 体がだるく疲れやすい、または、疲れが取れにくい。
- ☐ 冷房のきいている部屋にすることが多く、運動はあまりしない。
- ☐ 長風呂が苦手で、シャワーで済ませてしまうことも多い。

対策

急激な温度変化を避け、
適度な運動などで汗をかく！

レシピ No.01

豚しゃぶの香味野菜サラダ

食欲がなくなるこの時期に、さっぱり食べやすいサラダに豚肉を加えてメイン料理に大変身。

〈作り方〉

- ① レタスやサニーレタスなどをちぎって皿に盛る。
 - ② 茹でた豚肉、きゅうりやトマトを盛り付ける。
 - ③ みょうが・青ジソを千切りにして上に飾る。
- 胡麻ドレッシングやおろしポン酢がよく合います。また、うどんの上に盛り付けてサラダうどん風にアレンジするのもおすすめです。



● 夏バテを予防する栄養素

「たんぱく質」「ビタミンB1」

例) 豚肉、うなぎ

暑くて食欲がないと、ついつい冷たくて食べやすいアイスやジュース、お酒、麺類など、糖質や炭水化物の摂取ばかりが多くなります。すると、糖質を分解してエネルギーに替える代謝が追い付かず、疲労物質である乳酸に変化して体内に溜まってしまう。これによって、だるさや疲れが取れなかったり、食欲がない状態に陥ってしまいます。

そこで、夏バテには糖分代謝を促すビタミンB1が有効です。ビタミンB1は肉や魚、卵などの動物性たんぱく質に多く含まれます。また、たんぱく質自体にも、エネルギー消費が激しい夏の疲れた体を修復してくれる作用があります。

+ プラス食材

香辛料・香味野菜

例) 唐辛子、黒コショウ、にんにく、

しょうが、青ジソ、みょうが、ねぎ、など

香辛料の辛み成分には、食欲増進効果のほか、胃腸の動きを活発にして消化を促す作用があります。一方、香味野菜の独特の風味には肉や魚の臭みを消す効果があります。また、爽やかさやあっさり感も出るので、ボリュームのある食材も食べやすくなります。

暑くなる前に知っておきたい

夏を乗りきる栄養学。

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏を迎えました。

暑い日が続くと、食欲が湧かないうえに体力の消耗も激しくなります。

また、必要な栄養素が不足したり偏ったりすることで、さまざまな不調を引き起こします。

普段の食事から無理なく、美味しく、バランス良く各栄養を摂取して、

暑い夏を元気に乗りきりましょう。



春原 ゆかり

すのほら・ゆかり

長野市民病院

栄養科 管理栄養士



02 熱中症による脱水症状

こんな人は要注意!

- ☐ ここ数年、暑さや喉の渇きを感じにくくなってきた。
- ☐ 運動習慣がなく、普段から汗をかくことがほとんどない。
- ☐ トイレを気にして水分をあまり取らないようにしている。
- ☐ 畑仕事や家事などをしていると、つい夢中になってしまう。
- ☐ まさか自分が熱中症になるはずがない!と自信を持っている。

対策

水分+塩分+糖분을バランスよく、こまめに補給する!

● 熱中症を予防する栄養素

「ミネラル(塩分)」

大量に汗をかくと、水分だけでなく塩分も一緒に失われます。さらに体内への水分の吸収を高めるためには、糖分も必要です。ただし、やみくもにこれらを摂取すればいいわけではなく、大切なのはそのバランスです。大体、水1ℓに対し食塩3g(小さじ $\frac{1}{3}$)、砂糖40g(大さじ4と $\frac{1}{2}$)の濃度が人間の体液に一番近いベストなバランスだとされています。市販のスポーツドリンクは熱中症予防にはなりますが、脱水症状の改善には効果がないので注意しましょう。

昔ながらの水分補給は理にかなっている?

スイカに塩、冷やし甘酒

昔から伝わる夏の風物詩。爽やかな甘さで食欲のない季節でも美味しく感じられます。これらは塩分を含むことから、熱中症対策としても有効です。それだけでなく、スイカにはカリウムやリコピン、甘酒には豊富なアミノ酸が含まれており、その他の栄養面でもすぐれています。水分補給のひとつとして、是非取り入れてみてはいかがでしょうか?



03 紫外線によるダメージ

紫外線ダメージによる影響

- ☐ シミやしわをつくる。
- ☐ 皮膚がんを引き起こす。
- ☐ 免疫機能を低下させる。
- ☐ 白内障のリスクが高まる。
- ☐ 抜け毛や白髪が増える。



対策

日焼け止めはこまめに塗り直し、帽子や日傘を使う。

● 紫外線によるダメージを予防する栄養素

「抗酸化栄養素」

紫外線を浴びると、体内で活性酸素という有害物質が活発化します。それにより体内のあらゆる細胞が酸化してしまい、左記のような不調を引き起こします。その酸化を防いでくれるのが抗酸化栄養素です。抗酸化栄養素は非常に多くの種類があり、色の濃い野菜や果物に含まれます。特に旬の夏野菜には豊富に含まれるので、おいしく積極的に摂取しましょう。

【代表的な抗酸化栄養素】

ビタミン類/ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、ビタミンEなど
カロテノイド/β-カロテン、リコピン、ルテイン、アスタキサンチンなど
ポリフェノール/カテキン、イソフラボン、アントシアニン、ルチンなど

【抗酸化栄養素を多く含む食材】

色の濃い野菜・果物(特に旬の夏野菜には豊富!)

例) トマト、ナス、カボチャ、ピーマン、シシトウ、パプリカ、ゴーヤー、インゲン、オクラ、ズッキーニ、青ジソ、スイカ、メロン、マンゴー、ブルーベリー

レシピ No.02

夏野菜たっぷりラタトゥイユ

夏野菜の煮込みともいわれるように、旬の野菜を使って作ります。

〈作り方〉

- ① 熱した鍋にオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れ炒める。
 - ② 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、トマトなどを適当な大きさに切り鍋に入れる。
 - ③ 野菜から出てくる水分と少量の白ワインを加え焦がさないように煮込む。
 - ④ 塩コショウ、コンソメで味を調える。
- 爽やかな辛口ワインや少量のヨーグルトを加えると少し酸味が増し、マスカット系の甘味のあるワインで煮込むとさらに野菜の旨味が増します。
この時期は、冷やして、細めのパスタに和えて冷製パスタにするのもおすすめです。



+ プラス食材

ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用だけでなく、抗酸化栄養素と結び付くことで、これらの吸収をアップさせる効果もあります。また、ヨーグルトのマイルドで爽やかな風味がプラスされることで、口当たりのいい味に仕上がります。



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. 特別講演会には、山形弁を話すアメリカ人タレントとして有名なダニエル・カールさんが急遽出演して下さることに！講演中は終始、会場中から大きな笑い声が絶えませんでした。2. 風船おじさんのまっぴんさんによるバルーン・パフォーマンスに子どもたちは大喜び！3. ビースドッグとのふれあい体験。4. 救急車と消防車の展示。5. 治験マスコット「ちけんくん」も登場。6. 毎年人気の骨密度検査。7. 近隣の小中学校の生徒さんに披露していただいた音楽祭。8. ボランティア団体「災害救助犬十日町」による実演は迫力満点！9. 当院職員で構成されるブラスバンド「もぐら〜ず」による演奏。

今年も2,200名を超える大勢の方にご参加いただきました！雲ひとつない青空にそよ風が心地良い、なんとも爽やかな気候に恵まれ、職員、患者さま、ゲスト出演者、そして来場者の皆さまの笑顔がたくさん溢れる、にぎやかな病院祭となりました。

ふれ愛デーが開催されました。

第7回長野市民病院「5月25日」

特別インタビュー ● タレント ダニエル・カールさん たくさん笑って、 日々を明るく過ごせる 人生にしたいから。



ダニエル・カール 1960年生まれ
 53歳。米国カリフォルニア州モンロ
 ビア市出身。高校時代、交換留
 学生として1年間在日。大学卒業
 後、日本に戻り文部省英語指導主
 事助手として山形県に赴任し、3
 年間英語教育に従事した。その後
 上京し、セールスマンを経て、翻訳・
 通訳会社を設立。テレビ・ラジオ
 等の仕事を兼務しながら現在に至
 る。好奇心旺盛な性格とユーモア
 豊かなサービス精神、3年間の山
 形での生活で鍛えた山形弁を武器
 に、何でもこなすマルチタレント。

— まず、長野県にどんな印象を持
 たれましたか？

「何といっても大自然のある雄大
 な景色が素晴らしいですね。きれいな
 山や川や谷のある風景は山形とよ
 く似ています。私はもともとアメリ
 カにいた頃からキャンプやアウトド
 アが大好きなので、自然のある場所
 はとてもなじみやすく感じます。」

また、そうしたところで暮らす
 人々というのは、性格的に落ち着い
 た穏やかな方が多いと思います。そ
 れはきっと、山の恵みにきちんと感
 謝して大切にしているからなんだと
 思います。山を信仰する文化が根付
 いているということは、自然を敬い
 季節に合わせた生活を送っているとい
 うことです。から、ゆったりしてい
 る。ただゆったりしているんじゃない
 くて、心豊かに暮らしているという
 ことでしょう。」

— 講演会では、「日本人は謙遜する
 ばかりでなく、きちんと自慢(アピー
 ル)することも大切」だとお話してく
 ださいました。そこで、長野県のお国
 自慢のひとつとして、「健康長寿」が
 挙げられます。長野県は男女ともに
 長寿日本一なんです！

「長野県の健康習慣というのは全
 国的にも有名ですよ。中でも『減
 塩』の取り組みはとてもいいモデル

になっているし、実際に山形県でも
 行われています。東北地方は濃い味
 付けの料理が多いので、是非とも長
 野県から見習うべきですね。

それから食べ物のことです。言っ
 たら、長野県には素晴らしい食材がた
 くさんあります。お蕎麦や大豆食品
 (味噌など)、野菜や果物など、体に良
 くて美味しいものがたくさん！と
 くに納豆蕎麦が大好きな私にとつて
 は、非常に魅力的です(笑)。

また、長野県の方たちは穏やかだ
 けど、だらしないさがない。皆さんテキ
 パキされている印象ですね。畑仕事
 をやられている方も多いし、山が多
 いからか足腰が丈夫な方も多くい
 らっしゃるような気がします。」

— 最後に本誌をご覧の皆さんに
 メッセージをお願いします。

「今日の講演会では、たくさんの方
 々がいっぱい笑ってくださいまし
 た。長野の方はよく笑うんだなあと
 思いました。笑うと気持ちもポジ
 ティブになりますよね。人それぞれ
 色々な人生がありますけど、結局は
 自分がどうゆう人生を送ってきたか
 だと思っんです。どうせなら、たくさ
 ん笑って明るく人と仲良く過ごせる
 人生にしたい。だから、日々笑って
 いられるように。それを心がけて生活
 していきたいと思います。」



丸山 卓也

まるやま・たくや

長野市民病院 臨床工学科主任
臨床工学技士

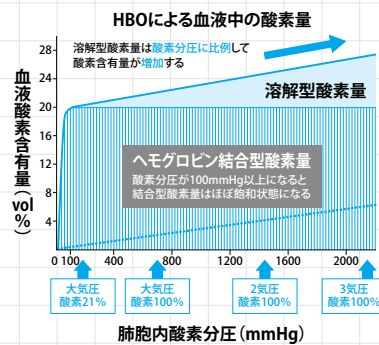
Hyperbaric Oxygen Therapy : HBO

高気圧酸素治療装置

この機器は、「高気圧酸素治療 (HBO)」に用いるカプセル型の医療機器です。高気圧酸素治療とは、名のとおり、「気圧」と「酸素」の性質を利用して行う治療法です。

装置には1人用(第1種装置)と多人数用(第2種装置)とありますが、当院では第1種装置を使用しています。

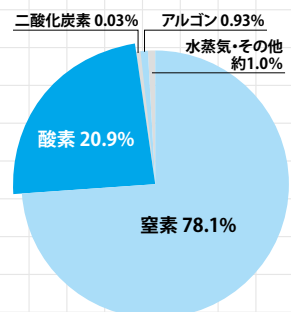
これら2つの要素によって、高気圧酸素治療では主に次の3つの効果が期待されます。



1. 気圧

血液に結びつく酸素量には限界があります。しかし、液体に溶ける気体の量は、その気体の圧力に比例して増加します(ヘンリーの法則)。高気圧酸素治療では気圧を上げることで血液中に溶け込む酸素量を増やすことができます。

空気中の酸素の割合

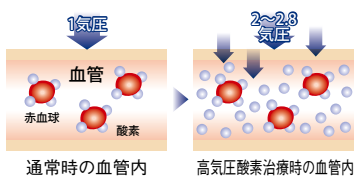


2. 酸素

空気の気体構成は、窒素が約80%と大部分を占めており、酸素はほんの20%程度に過ぎません。高気圧酸素治療では、カプセル内を酸素100%にすることで吸入される酸素を増やすことができます。(第1種装置のみ)。

1) 血液中の酸素量を増やし、細胞の機能を高める

血流が阻害され低酸素状態になっている末端細胞にまで酸素を送り込むことができるようになり、衰弱した細胞機能を高めることができます。



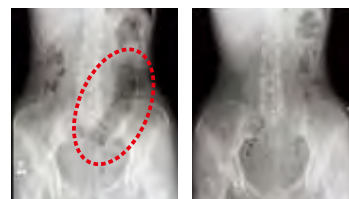
通常、体内の酸素は血液中の赤血球に結合する形でのみ運搬されます。高気圧酸素治療を行うと、赤血球と結合しなくても酸素分子が血液中に直接溶け込むことが可能となり、体内の酸素濃度は飛躍的に上昇します。

●この効果を利用して治療が適応される疾患
脳梗塞／低酸素症／一酸化炭素中毒
突発性難聴 など

2) 体内にできてしまった気体(空気・ガスなど)を圧縮し、局所血流を改善する

高気圧下では、ボイル＝シャルルの法則により、体内の気体容積を減少させることができます。その特性を利用し、腸管などに貯留したガスを減少させ、周りの血流を改善する効果があります。

腸閉塞のレントゲン図



●この効果を利用して治療が適応される疾患
腸閉塞／空気塞栓症／減圧症(潜函病) など

3) 酸素の抗菌作用により有害細菌の発育を阻害する

細菌には「嫌気性菌」という、酸素の存在する環境下では発育が困難なものがあり、そうした菌の感染症治療などにも高気圧酸素治療は有効です。

●この効果を利用して治療が適応される疾患
ガス壊疽／骨髄炎 など

※治療中の注意

高気圧酸素治療中は、非常に発火・爆発しやすい状況です。発火物はもちろん、静電気を引き起こす貴金属類や化学合成繊維も着用したり持ち込んだりできません。



院長 若松俊秀 先生

左上／睡眠時無呼吸症候群の治療マスク。左下／1泊入院検査に利用される個室。ゆったりとしたセミダブルベッドを採用しています。中央／白を基調とした待合室は、ところどころに置かれた観葉植物のグリーンがアクセントになっていて、清潔感の中にもリラックスできる雰囲気があります。



登録医紹介 わかまつ 呼吸器内科 クリニック 長野市大字高田

長野県内初！
睡眠呼吸障害の専門クリニック

わかまつ呼吸器内科クリニックは、呼吸器疾患と睡眠障害に特化した長野県内初の専門クリニックです。クリニックでは週2日、より精密かつ正確なデータを得られる1泊入院検査を行っています。これは、専属のスタッフのもと、体に心電図や脳波呼吸センサーなどを装着したまま一晩眠るという専門クリニックならではの特殊な検査です。

「睡眠は、健康や生活の質にとっても大きな影響を及ぼします。睡眠障害は、体型や疾患などの身体的要素のほかにも、長時間労働による極度の睡眠不足やストレス過多に反映される社会的要素など、さまざまな原因が複雑

に絡み合っています。そうした根本の部分から原因を探り、お一人お一人に合った睡眠改善法をご提供していきたいと考えています。」

今日からできる健康法「超・熟睡法」

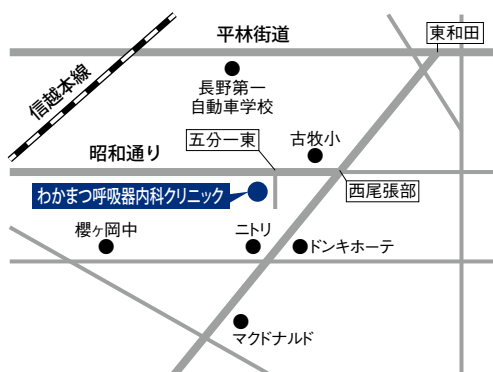
①寝る前のテレビ、パソコン、携帯電話はNG
強い光は、睡眠を妨げます。せつかく眠ろうとしている脳を覚醒させてしまうのです。ですから、寝る少なくとも1時間前までには、テレビやパソコン、携帯電話など強い光を発するものから離れ、リラックスして過ごしましょう。

②寝るまでの習慣を作りましょう

寝る前の行動を習慣化してみよう。たとえば、音楽を聴く、軽いストレッチをするなど、寝る前にすることをパターン化してしまうのです。そうすると、だんだん脳が「もう寝る時間だ」と、睡眠モードに切り替わるようになります。

③一番のコツは「開き直り」？

睡眠は、時間ではなく、質が重要です。もしあまり眠れなくても、翌日はいつも通りの時間に起きましょう。そうすると、夜には自然と眠気が訪れて、ぐっすりとした質の良い睡眠が取れるはずです。そうした逆転の発想も時には大切です。また、寝苦しい夏の夜には、ひんやりする睡眠グッズやアイスノンなどをうまく利用して体の熱を逃がす工夫をすると、寝つきが良くなります。



わかまつ呼吸器内科クリニック

診療科目／内科・呼吸器内科・
睡眠呼吸障害

所在地／長野市大字高田字五分一549-7
TEL／026-266-0227

診療時間／
平日：AM 8:30～12:00
PM 3:00～ 6:30

土曜：AM 8:30～12:00
〔休診〕木曜・日曜・祝祭日



リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野

開催日時	平成25年9月28日(土)12時開幕～29日(日)12時閉幕(雨天決行)
会場	長野市城山公園ふれあい広場(長野市箱清水1丁目7-1)
お問い合わせ	RFLジャパン信州長野実行委員会事務局 公益財団法人長野県健康づくり事業団(日本対がん協会長野県支部) リレー・フォー・ライフ係 TEL: 026-286-6400

**リレー・フォー・ライフ・ジャパン
信州長野(対がんイベント)のご案内**

リレー・フォー・ライフは、がん撲滅を目指しリレー形式で24時間歩きながらアピールを行うイベントです。「地域がん診療連携拠点病院」である当院では、このイベントの趣旨に賛同し、協力・参加をすることといたしました。ぜひ、リレー・フォー・ライフを応援に来てください。詳しくは当院ホームページからご覧ください。

開催日
09/28
09/29



長野市民病院 第19回 市民健康講座

平成25年9月28日(土)

14:00開演(開場13:00)

会場: 若里市民文化ホール 入場無料 申込不要

●テーマ「脳腫瘍」

第1部「脳腫瘍について」

【講師】長野市民病院 病院長 竹前紀樹

たけまえ としき

第2部「下垂体腫瘍: ふしぎな脳腫瘍のはなし」

【講師】聖マリアンナ医科大学 脳神経外科学 教授 田中雄一郎先生

た なか ゆう い ち ろ う



お問い合わせ: 長野市民病院 企画財務課 TEL.026-295-1199

長野市民病院では、外来・入院の患者さま、お見舞いなどでご来院になった方から病院に関するさまざまなご意見、ご要望をいただいております。一部ではありますが、定期的にこの広報誌の中でご紹介し、お応えしていきたいと思っております。

ご意見

〈入院患者さま〉

入院をしていますが、スケジュールを前もって頂いていたので安心していましたが、食事、清潔面でのケアの指導がなく残念です。

今回、看護師の入院中の治療や生活についての説明が不足していたことにより、不自由をおかけし、大変申し訳ありませんでした。患者さまの状態に合わせた看護や情報をお伝えする事は、看護師としての基本的な役割です。看護師長および看護師には、患者さまの状況にあわせた看護を行うようあらためて指導いたしました。今後も引き続き、患者さまが安心して療養生活を送って頂けるような対応が出来る看護師の教育をしてまいります。(看護部長)

長野市民病院 採用情報

職 種	応募条件など	募集人員
医師 後期研修医	急募!がん薬物療法専門医 他。	
看護師	正規職員／①新卒採用!!平成26年春資格取得見込みの方、または有資格者。②平成25年度中途採用。手術室希望者歓迎。交代制勤務ができる方。 非正規職員／①訪問看護希望者歓迎!!②19:00～23:00の急病センター勤務希望者歓迎。	
【急募!!】 薬剤師	正規職員／①有資格者。病院勤務経験者歓迎!!②薬剤部門のマネジメントができる方。かつ概ね300床以上の急性期病院での勤務経験が有る方。 非正規職員／有資格者。8:30～17:15(休憩45分)。または4～6時間程度の勤務希望の方。お気軽に相談ください。	【正規】 ① 1名 ② 2名 【非正規】 1名
【急募!!】 臨床検査技師	正規職員／生化学担当者。有資格者、または平成26年春資格取得見込み者。 非正規職員／採血担当者。8:30～12:30(休憩無し)。週3日程度の勤務。看護師の応募可。	若干名
【急募!!】 作業療法士 言語聴覚士	正規職員／有資格者(平成26年春資格取得見込み者を含む)。8:30～17:15(休憩45分)。病院見学随時受け付けます。	各 1名
【急募!!】 診療放射線技師	正規職員／有資格者(平成25年春資格取得者を含む)。 非正規職員／有資格者(平成25年春資格取得者を含む)。8:30～17:15(休憩45分)応相談。任期付:平成26年12月まで。病院見学随時受け付けます。	各 1名
【急募!!】 看護助手	非正規職員／病棟、外来・手術室等での看護補助業務。8:30～17:15(休憩45分)。早出、遅番できる方。土日祝は交代で勤務できる方。	2名
【急募!!】 医療ソーシャルワーカー	非正規職員／社会福祉士有資格者。8:30～17:15(休憩45分)。	1名
事務職員	正規職員／医事課事務員。病院での医事経験5年以上かつマネジメント経験がある方。	1名

7月31日時点。採用者決定次第、募集を終了する職種がございます。詳細は下記担当者までお問い合わせください。

看護師病院見学説明会 ● 8/17(土) 9:15～ 次回は ● 9/7(土)

採用試験 ● 8/17(土) ● 9/7(土) ● 9/21(土) ● 10/12(土) ※インターンシップも随時受け付けております。

詳細は当院ホームページをご覧ください。
ご不明な点は右記連絡先にお問い合わせください。

長野市民病院 総務人事課
採用担当宛
〒381-8551長野市富竹1333番地1

長野市民病院 検索 <http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

E-mail: career@hospital.nagano.nagano.jp

求人専用ダイヤル

TEL.0120-511-990

三信工業株式会社様
株式会社アースワーク様

ボランティア活動として
排水路の清掃作業を
していただきました!
ご協力いただきありがとうございました。



今回清掃作業していただいたのは、ロータリーや駐車場の雨水用排水路。



【作業前】
開院以来18年間
溜まった落ち葉や泥…
雑草も生えてました。



【作業後】こんなにキレイになりました!

当院では、「地域医療連携」を推進しております。
当院を受診される場合、かかりつけ医等からの紹介と予約が必要となります。
 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。 お問い合わせ（紹介予約センターまで）TEL.026-295-1199（平日8:30～17:00）

長野市民病院外来診療担当日一覧

記号の説明 ○：初診担当 ◎：完全予約制 ☆：午後のみ ◆：紹介のみ ▲：紹介、救急のみ ★：第3週のみ ◇：第1週休診
※：第1・3・5週 内山 俊哉医師、第2・4週 脳外科医師（交替制）

外来診療担当表は、7月1日現在で作成されております。担当医師が変更となっている場合もございますので、お問い合わせください。

診療科		月	火	水	木	金	専門(常勤医)	
内科	呼吸器内科	平井 一也 ○吉池 文明	池田麻里子 ○小坂 充	○平井 一也 —	吉池 文明 小坂 充	○池田麻里子 —	平井一也(呼吸器) 小坂 充(呼吸器)	吉池文明(呼吸器) 池田麻里子(呼吸器)
	消化器内科	○原 悦雄 越知 泰英 ○岩谷 勇吾 ☆多田井敏治	伊藤 哲也 ○多田井敏治 小松 通治 —	○長谷部 修 ○越知 泰英 — —	☆稲田 浩之 ★宮林 千春 ○関 亜矢子 岩谷 勇吾	長谷部 修 原 悦雄 ○伊藤 哲也 ☆関 亜矢子	長谷部修(消化器・内視鏡) 原 悦雄(消化器・内視鏡) 越知泰英(消化器・内視鏡) 関亜矢子(消化器・内視鏡) 伊藤哲也(消化器・内視鏡) 岩谷勇吾(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器・内視鏡)	
	循環器内科	神吉 雄一 — —	○丸山 隆久 — —	丸山 隆久 ○笠井 俊夫 ☆関 年雅	休診	笠井 俊夫 ○神吉 雄一 —	丸山隆久(循環器) 笠井俊夫(循環器) 神吉雄一(循環器) 関 年雅(循環器)	
	腎臓内科	休診	掛川 哲司 ☆大學 愛子	休診	○掛川 哲司 —	○大學 愛子 —	掛川哲司(腎臓) 大學愛子(腎臓)	
	内分泌・代謝内科	○西井 裕 ☆伊藤 大 ◇☆横田 直和	☆春日 広一 — —	西井 裕 伊藤 大 —	○春日 広一 ○☆横田 直和 —	西井 裕 — —	西井 裕(糖尿病・内分泌代謝疾患) 春日広一(糖尿病・内分泌代謝疾患) 伊藤 大(内分泌代謝疾患)※救急科兼務 横田直和(内分泌代謝疾患)	
血液内科		休診	休診	休診	休診	住 昌彦		
小児科		青沼架佐賜 浅岡 麻里	小森 一寿 浅岡 麻里	小森 一寿 青沼架佐賜	小森 一寿 浅岡 麻里	浅岡 麻里 青沼架佐賜	青沼架佐賜(発達・神経・循環器・心身症) 浅岡麻里(小児科一般) 小森一寿(小児科一般)	
外消化器外科		○竹本 香織 高田 学 — —	○岡田 正夫 ○成本 壮一 ○林 賢	○松村 美穂 宗像 康博 ○佐近 雅宏 —	○町田 水穂 ◆宗像 康博 林 賢 —	○小松 正樹 関 仁誌 ○田上 創一 —	宗像康博(消化器・食道・胃・大腸) 林 賢(消化器・肝臓・胆道・膵臓) 関 仁誌(消化器・肝臓・胆道・膵臓) 高田 学(消化器) 佐近雅宏(消化器) 竹本香織(外科) 町田水穂(外科) 成本壮一(消化器・肝臓) 田上創一(外科) 松村美穂(外科) 岡田正夫(外科) 小松正樹(外科)	
整形外科		○藤澤多佳子 ○中村 功 ○☆山田 誠司 松田 智 南澤 育雄	○新井 秀希 — — ▲松田 智 ▲南澤 育雄	☆◆藍葉宗一郎 中村 功 山田 誠司 ○藤澤多佳子 ○南澤 育雄	新井 秀希 藍葉宗一郎 — ○松田 智 ○藤澤多佳子	新井 秀希 — ○山田 誠司 ○藍葉宗一郎 ▲中村 功	松田 智(上肢・末梢神経) 南澤育雄(骨折・リウマチ性疾患・股関節) 中村 功(脊椎) 山田誠司(関節疾患) 藤澤多佳子(リウマチ) 新井秀希(骨・軟部腫瘍) 藍葉宗一郎(整形外科)	
形成外科		○滝 建志 —	滝 建志 ○信大医師	○滝 建志 —	○滝 建志 —	滝 建志(9:45迄) ○信大医師(9:45から)	滝 建志(形成外科)	
脳神経外科(脳血管内治療科)		○草野 義和 内山 俊哉	※○内山/脳外科 兒玉 邦彦	○草野 義和 竹前 紀樹	○兒玉 邦彦 草野 義和	○脳外科医師 (交替制につき、担当 日についてはお問い 合せ下さい。)	竹前紀樹(脳腫瘍・脳血管障害・頭痛・三叉神経痛) 草野義和(脳血管障害・脳血管内手術・脳腫瘍) 兒玉邦彦(脳神経外科) 内山俊哉(脳神経外科)	
皮膚科		村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩	村田 浩(皮膚悪性腫瘍)	
泌尿器科		西澤 秀治 山岸 梓 —	小口 智彦 下島 雄治 —	西澤 秀治 飯島 和芳 —	小口 智彦 下島 雄治 ◆西澤 秀治	飯島 和芳 山岸 梓 —	西澤秀治(悪性腫瘍・排尿障害・小児泌尿器) 飯島和芳(悪性腫瘍・腹腔鏡手術) 小口智彦(泌尿器科一般・神経因性膀胱) 下島雄治(泌尿器科一般) 山岸 梓(泌尿器科一般)	
眼科		風間 淳 —	風間 淳 中村さち子	風間 淳 黒川 徹	風間 淳 —	風間 淳 —	風間 淳(眼科)	
耳鼻いんこう科		野村 康 大塚 明弘	野村 康 大塚 明弘	— 大塚 明弘	野村 康 —	野村 康 大塚 明弘	野村 康(耳鼻いんこう科) 大塚明弘(耳鼻いんこう科)	
放射線治療科 放射線診断科		小沢 岳澄	○橋田 巖	小沢 岳澄	休診	橋田 巖	橋田 巖(放射線治療) 小沢岳澄(放射線治療) 今井 迅(画像診断・IVR) 深澤 歩(放射線診断)	
歯科・歯科口腔外科		○酒井 洋徳 櫻井 伸一 —	○酒井 洋徳 櫻井 伸一 —	○櫻井 伸一 田村 稔 ☆酒井 洋徳	○田村 稔 ☆酒井 洋徳 ☆櫻井 伸一	○櫻井 伸一 田村 稔 ☆酒井 洋徳	田村 稔(口腔腫瘍) 酒井洋徳(口腔外科) 櫻井伸一(口腔外科)	
神経内科		山本 寛二 ○江澤 直樹	山本 寛二 ○田澤 浩一	田澤 浩一 ○江澤 直樹	○山本 寛二 江澤 直樹	山本 寛二 ○田澤 浩一	山本寛二(神経内科) 田澤浩一(神経内科) 江澤直樹(神経内科)	第2外来
呼吸器外科 乳腺外科		○小林 宣隆 ○小沢 恵介	○有村 隆明 西村 秀紀	○小沢 恵介 小林 宣隆	○有村 隆明 西村 秀紀	○西村 秀紀 交替制	西村秀紀(呼吸器・乳腺・甲状腺) 小沢恵介(呼吸器・乳腺) 有村隆明(呼吸器・乳腺) 小林宣隆(呼吸器・乳腺)	第2外来
婦人科		○西澤千津恵 佐近 普子	休診	○森 篤 西澤千津恵	飯高 雅夫 ○西澤千津恵	森 篤 ○飯高 雅夫	森 篤(悪性腫瘍) 飯高雅夫(婦人科) 西澤千津恵(不妊症)	第2外来
緩和ケア内科		休診	◎大道 雅英	◎☆大道 雅英	◎☆大道 雅英	休診	大道雅英(緩和ケア)	第2外来
膠原病外来		休診	休診	休診	休診	加藤 修明		第2外来
救急科		坂口 治	坂口 治	望月 勝徳	坂口 治	坂口 治	坂口 治(救急科) 新谷りょう介(救急科) 望月勝徳(救急科) 伊藤大(救急科)	長野市民病院 救急センター