

# 病院だより Vol.11 2011 秋号

2011年10月1日発行

ココロとカラダのメディカル通信

〒336-0931 さいたま市緑区原山3-15-31 TEL:048-882-2867 FAX:048-882-2887 URL:http://www.kyosai-hosp.or.jp/ 発行人:星野 徹

## 冬場の感染症について

博仁会共済病院 診療部長 田代友之

今回は冬場の感染症について、インフルエンザとノロウイルスについてお話したいと思います。

### 1) インフルエンザについて

インフルエンザは流行性疾患であり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では季節性インフルエンザが例年12月から3月に流行します。現在、国内で流行の原因となるのはA型とB型のインフルエンザウイルスです。しかし、平成21年4月にメキシコで発生した新型インフルエンザ(A/H1N1)は、日本では同年8月より本格的な流行期に入り平成22年3月末に沈静化しました。昨年の冬は新型インフルエンザ(A/H1N1)と季節性インフルエンザが混在して流行しました。尚、平成23年4月1日より新型インフルエンザ(A/H1N1)は季節性インフルエンザとして扱われています。

普通のかぜの多くは喉の痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは通常のかぜ症状に加えて、38度以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が現れます。小児や高齢者、免疫力の低下した人では脳炎や肺炎などを併発し重症化することがあります。

では、インフルエンザにかからないようにするにはどうすればよいのでしょうか? まず、流行前のインフルエンザワクチン接種が発症の予防及び発症時の重症化予防に有効と言われています。ワクチン接種から免疫がつくまで通常2週間程度と言われていますので、出来れば11月中旬にワクチン接種を行いましょう。また、流行時には人混みや繁華街への外出を避けること、外出時のマスク着用はある程度の防御が可能と思われます。帰宅後は手洗いやうがいを徹底し、室内では加湿器などで適度な湿度を保つことも大切です。

十分な予防策を講じていてもインフルエンザにかかることがあります。症状が出たときは早めに医療機関を受診し

う。発症から2日(48時間)以内であれば、抗ウイルス薬服用により発熱期間は1~2日短縮されると言われています。

### 2) ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通じて発症していますが、特に冬場に流行します。ノロウイルスに感染すると潜伏期間(感染から発症までの時間)は1~2日で主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で発熱を伴うこともあります。症状の始まりは突発的に起こることが多く、激しい吐き気や下痢のためトイレから出られないといったことも起こります。このような症状が1~2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ただし、小児や高齢者は嘔吐や下痢により脱水症状を起しやすいため注意が必要です。また、患者の便や吐物には、ウイルスが存在します。感染原因としては、ウイルスが付着した魚介類の他、患者の便や吐物及びそれに汚染された手指からの二次感染があります。老人福祉施設や、学校、保育園などの乳幼児施設では、食品を介さない集団感染も報告されています。下記の対策を参考にして、日ごろの感染予防を心がけてください。

#### (ノロウイルス感染症の予防対策)

- ①魚介類を中心に食品衛生に十分注意する。
- ②十分な加熱調理を行う。
- ③嘔吐や下痢を訴えている者は、食品の調理加工に従事しないよう注意する。
- ④手指の洗浄と消毒を励行する。
- ⑤吐物等の処理を適切に行う。

治療に関しては現在ウイルスの増殖を抑える薬はありませんので対症療法(制吐剤や整腸剤の内服)を行っています。脱水症状がひどい場合は点滴などの治療が必要となります。

インフルエンザもノロウイルスも感染予防が重要ですが、日頃の規則正しい生活(十分な睡眠、バランスのとれた食事、ストレスを溜めないこと)を心掛けてください。

## 非常勤(外科・整形外科・内科)医師紹介



外科  
せきね 勘根 龍理

平成7年(1995)  
獨協医科大学 卒

自治医科大学付属  
さいたま医療センター  
外科 勤務  
日本外科学会専門医  
日本乳癌学会認定医  
医学博士



整形外科  
やまもと たかゆき  
山本 敬之

平成14年(2002)  
愛媛大学医学部 卒

東京都教職員互助会 三楽病院  
整形外科 勤務  
日本整形外科学会・日本関節鏡、膝、  
スポーツ整形外科学会  
日本臨床スポーツ医学会  
日本体育協会公認スポーツドクター



内科  
てつか けんじ  
手塚 憲志

平成5年(1993)  
自治医科大学 卒

自治医科大学付属  
さいたま医療センター  
呼吸器外科 講師  
日本外科学会専門医  
日本呼吸器外科学会専門医  
日本呼吸器内視鏡学会専門医  
日本癌治療認定医機構暫定教育医  
日本呼吸器学会・日本内視鏡外科学会・  
日本肺癌学会

## かぜ症候群の食事療法

かぜの治療は、種々な症状に対する対症療法、ウイルスに対する体の抵抗力、自然治癒力をつけるための三原則「安静・保温・栄養」などが主体となります。

### 栄養食事療法は

1. 消化器症状（下痢、腹痛、悪心、嘔吐など）がなければ、通常の食事で構いません。しかし食欲が低下しますので、食べたい時に食べたいものを食べるようにしましょう。
2. 発熱がある場合は、代謝亢進に食欲不振が重なり体力の消耗をきたすので、十分な量のエネルギー、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、ナトリウムなどの栄養素を十分補給します。  
 {肉・魚・卵・大豆製品・緑黄色野菜・淡色野菜、果物}  
 \*おすすめメニュー {鍋焼きうどん、シチュー、豆腐入り茶碗蒸し、かに卵雑炊}  
 また、ねぎ、しょうが、香辛料（辛味成分）などは、血行をよくして発汗を促します。  
 \*おすすめメニュー {野菜たっぷりカレーうどん、はちみつ入りしょうが湯}
3. 発熱や下痢などにより脱水症状がある場合は、水分とともにナトリウム、カリウムなどの電解質を補給します。水分の補給は、スムーズな喀痰のためにも必要です。1日に1000～1500mlの水分を目安に。  
 {スポーツドリンク、緑茶、ジュース類、乳酸飲料、くず湯など}
4. 症状の強い時期は、食べやすいもの、消化・吸収の良いものから摂りましょう。  
 {お粥、煮込みうどん、ポタージュスープ、プリンなど}

### かぜをひいたと思ったら、

かぜのウイルスと闘えるように、たんぱく質がたっぷり、高エネルギー、高ビタミンの食事をとり、暖かくしてゆっくり休みましょう。

### かぜを吹き飛ばすメニュー

・うなぎのかば焼き丼 ・ニラと豆腐の味噌汁 ・果物

今は、あまり飲まれていませんが、卵酒も効果的です。

### 作り方（1人分）

卵…1/2個 酒…1/2カップ 砂糖…小さじ2杯

なべに卵を割りほぐし、酒と砂糖を加えて泡立て器で混ぜ合わせる。弱火にかけ木べらで、なべ底からかき混ぜながらとろみがつくまで約5分加熱する。

### 栄養科のご紹介

栄養科は、管理栄養士2名、フードサービスを主とする委託会社職員8名で、栄養管理・給食管理を行っています。

患者様のニーズに合わせた食事提供をモットーとし、正確で安全な心のこもった食事提供を実施しています。

そのために昼食時に病室訪問を行い患者様の状態に合わせた食形態や食事量等検討しています。

また患者様が家庭と同じような雰囲気でご召し上がっていただくために、食材（冷凍品使用を避け）・季節感を考慮し、行事食（年20回程度）を取り入れ、手作りのメッセージカードを添えています。大きな行事として患者様の前でお寿司を握り召し上がっていただくイベントも行っています。

栄養管理では、医師・看護部・薬剤科・リハビリ科と連携を持ち栄養サポートを実施しています。栄養サポートチームは始まったばかりですが、職員それぞれ自己研鑽を積み努力しています。

私たちは、患者様の笑顔が見られることを願って日々病室を訪問し、食べることの重要性を伝えていきたいと思っています。

### 内科系外来診療担当医

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:50 ～ 11:30	内科	関根(か)	仲・藤井	村山	荒尾	加園・工藤	仲
	予再来	田代(消化器)	仲(皮膚科)	本松	田代(消化器)		本松
	専門来		藤井(消化器)		荒尾(循環器)	鷲原(消化器)	生井(糖尿病)
	専門来					工藤(呼吸器)	
	婦人科	堀内		林		平嶋	
午後 1:00 ～ 5:00	内科	関根(か)	藤井	田代	村山	工藤・ ※加園	検査 ◎胃内視鏡 月・火・ 金 午前 ◎大腸内視鏡 金 午後
	予再来					仲(皮膚科)	
	専門来		藤井(消化器)	田代(消化器)	荒尾(循環器)	工藤(呼吸器)	
	専門来			手塚(呼吸器)	本松(婦人科)		

\*金曜日午後の加園医師の診療は原則第1、第3金曜日午後となります。

### 外科系外来診療担当医

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:50 ～ 11:30	外科	関根(理)	清崎	星野	神崎	森園	岡村
	乳腺外科						第2、第4 蓬原
	整形外科		河合		山本	河合	
午後 1:00 ～ 5:00	外科	星野	休診 (手術のため)	星野 新患・検診 ※午後3時～5時	星野 ※午後3時～	森園	第2、第4 脳外科
	乳腺外科	関根(理)					
	呼吸器外科			手塚			
	整形外科	上田	河合			河合	

こう門外科：星野 神崎

\*水曜日午後の外科新患・検診は午後3時～午後5時となります。

\*木曜日午後の外科診察は午後3時からとなります。