

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

# はあとのまち

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2022(4)

第68号



災害医療対策訓練(珠洲市総合病院)

### 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

- 1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
- 1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
- 1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

### 目次

- ・冬に気をつけたい感染症 ..... 2
- ・節度ある適度な飲酒 ..... 3
- ・災害医療対策訓練 ..... 3

毎晩の冷え込みが厳しい季節となってきました。冬は様々な感染症が流行する季節ですが、今回はインフルエンザについてご紹介します。



・インフルエンザとは

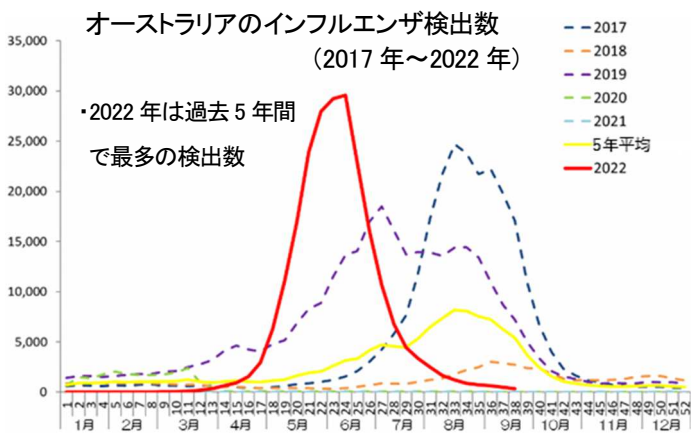
ヒトに感染するインフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類があります。このうち、広く流行するのはA型とB型です。検査キットやワクチンもこの2種類を対象としています。感染すると1～4日の潜伏期間のあとに、発熱、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛などがみられそのあとで鼻水や咳などの症状が現れます。他の風邪と比べて全身症状が強いのが特徴ですが、通常は1週間程度でよくなります。



・インフルエンザの流行

日本では例年冬に流行し、約1,000万人が感染していました。しかし、新型コロナウイルス感染対策の普及に伴い2020年からは1万人程に減少しました。

ただ、国外では2021年冬以降、流行がみられる地域もでてきており、今年5月から7月頃にはオーストラリアで大規模な流行がありました。



今冬は日本でも入国制限の緩和などに伴い、国外と同様に流行が起こる可能性があります。また、過去2年間に国内での流行がなかったことから集団免疫が低下していると考えられ、大流行となる可能性が指摘されています。

・インフルエンザの予防

インフルエンザの予防のために重要なことは手洗いなどの一般的な感染対策とワクチンの2つです。インフルエンザウイルスは主に咳やくしゃみなどで発生した飛沫を吸い込んで感染する飛沫感染と、飛沫の付着物に触れた手や指を介した接触感染により感染します。そのため、マスクや手洗いなどの対策が有効です。また、ワクチンによる発症予防効果はお子さんではA型で約60%、B型で約40%とされており、お子さんの入院する確率もA型は約50% B型で約30%減少させます。ワクチンによりインフルエ

ンザウイルスの感染を完全には防ぐことはできませんが、発症する確率を下げ重症化を予防することはできます。

また、ワクチンの効果が期待できるのは接種が終わって約2週間後からと考えられています。そのため、流行が始まる前に早めに接種しておくことが重要です。



・自宅で療養する場合の注意点

低年齢のお子さんは発熱したときにけいれんを起こすことがあります。短時間で止まった場合には慌てずに病院へ向かいましょう。ただし、けいれんが5分以上続く場合や一度けいれんが止まっても繰り返しけいれんを起こす場合には救急車を呼んでください。

また、小学校入学前後から思春期のお子さんでは、発熱しているときに突然走り出すなどの異常行動がみられることがあります。大きな事故につながる恐れがありますので、特に発熱してから48時間以内は一人にしないようにしましょう。

一方で大人の方も高齢の方や持病をお持ちの方は肺炎を起こして重症化することがあります。高熱などインフルエンザを疑う症状がある場合には早めに病院を受診してください。



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種にかかる費用助成が始まっています。市町によって助成期間が異なりますので、ご注意ください。助成対象外の方の接種費用は、4,300円です。

●助成対象者

- 珠洲市に住所があり①～③のいずれかに該当する人
  - ① 65歳以上の人
  - ② 60歳以上65歳未満で該当する障がいがある人
  - ③ 1歳から今年度満18歳になる人

●助成期間 10月17日(月)～12月29日(木)

●費用 1,200円

●持ち物 診察券・保険証またはマイナンバーカード  
・母子手帳または健康手帳

詳しくは「珠洲市総合病院ホームページ」をご覧ください。



これから年末年始を迎えるにあたり飲酒する機会が多くなっていくのではないのでしょうか？今回はアルコールについてお話しします。

適度な飲酒とは？

厚生労働省は「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」において、節度ある適度な飲酒として1日平均純アルコールで約20g程度としています。お酒に純アルコールは、どのくらい含まれているのか普段の飲酒量と比較しながら次の表を見てみましょう。



表「お酒の種類別アルコール量とカロリー」

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g
カロリー	195kcal	193kcal	140kcal	365kcal	82kcal

飲酒と死亡率

日本では、死因別、飲酒別による相対リスクの研究が行われています。その結果のひとつとして、がん、心血管疾患、外傷やその他の外因による死亡と飲酒量の関係から適度な飲酒の目安が考えられています。相対リスクとして、男性は1日当たり純アルコール10～19g、女性は1日当たり9gまでで最も死亡率が低く、非飲酒者よりも低くなっています。また、1日当たりアルコール量が目安より増加するにつれ死亡率が上昇することも示されています。

飲酒量を確認しましょう

アルコールにはエネルギーがあります。飲酒量によっては1食分程度のエネルギーをお酒から摂取している方もいるのではないのでしょうか。体重増加が気になる方、最近お酒を飲む量が増えてきた方など、一度適度な飲酒量について確認してみてください。

参考文献：厚生労働省 健康日本21

～節度ある適度な飲酒～

- 女性は男性よりも少ない量が良い
- アルコール代謝能力の低い人は目安より少ない量が良い
- 65歳以上の高齢者の人はより少量の飲酒が良い
- アルコール依存症の人は適切な支援のもとに完全断酒が良い
- 飲酒習慣のない人に飲酒をすすめるものではない

災害医療対策訓練

10月1日土曜日、当院にて災害医療対策訓練を行いました。訓練は、平日の午前10時頃、能登半島東方沖地震、震度6強、家屋倒壊等による傷病者の受入れを想定し行われました。

今年は、約70名が参加し、ゴーグル等の着用を徹底するといったコロナウイルス感染防止対策を行った上で開催されました。

職員は、初期行動や各部門の対応をお互いに共有することを目的とし、トリアージ訓練を中心に災害医療の修練に励みました。



外来診療日程表

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1診	波佐谷	北口	波佐谷	加治	波佐谷
	2診	北口	吉田	小浦	北口	小浦
	3診	リウマチ/膠原病 (隔週)★	出島	小泉★	小浦	吉田
	5診	—	—	加治 (膠原病)★	—	—
健診室	小浦★	浜田★	波佐谷★	坂本★		
外科	坂本	藤井	坂本	藤本	藤井 呼吸器	
	藤本		藤本			
小児科	三村		和田	三村		
耳鼻咽喉科	榊田	金大医師	榊田			
整形外科	青木・石野					
産婦人科	—	—	助産師外来★ 産後2週間健診★	—	—	
脳神経外科	浜田	金大医師		浜田		
泌尿器科	毎週 (交替で診察)	※月曜日が休日の場合は、次開院日に変更。			毎週 (交替で診察)	
皮膚科	藤井	—	永岡	—	谷内	
精神科	—	西村	—	姥浦	西村	

★は予約のみ 緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00 ※午後初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませください。

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1診	吉田	石崎 (呼吸器)	循環器★	吉田	北口
	2診	—	小浦	北口	—	—
	3診	—	小泉★	加治 (腎不全)★	—	—
小児科	予防接種★	慢性疾患★	健診★	—	予防接種★	
耳鼻咽喉科	—	—	榊田	—	—	
眼科	—	—	—	馬渡	馬渡	
産婦人科	—	—	青山 13:00~ 産後1カ月健診★	—	—	
禁煙外来 (耳鼻咽喉科)	—	—	—	榊田★	—	

眼科診療日程

12月から診療日が変わります。毎週木曜日、隔週金曜日となります。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

受付時間 13:00~16:00  
診療時間 14:30~17:00

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休診のご案内等はホームページをご利用ください



院内助産・助産師外来に関するお問い合わせ・産前産後の困りごとのご相談  
受付時間 月~金 9:00~17:00 TEL0768-82-1181 (代表)  
上記以外の時間帯 TEL090-8268-1160 助産師外来 助産師まで