

研 修 医 の ご 紹 介



氏 名：松井 南美子  
 出身地：神奈川県横浜市  
 性 格：平和な感じ  
 趣 味：犬と遊ぶ  
 コメント：自分で出来ることを少しずつ増やしていけるよう頑張ります。宜しくお願致します。



氏 名：浅井 亮平  
 出身地：愛知県  
 性 格：明るくpositive  
 趣 味：音楽鑑賞、映画鑑賞  
 コメント：いつでも気軽に相談ください。誠心誠意、ご対応させていただきます。



氏 名：福島 悠基  
 出身地：長野県  
 性 格：穏やか  
 趣 味：ドライブ、旅行  
 コメント：見かけたらいつでもお声



氏 名：阿部 亮介  
 出身地：東京都町田市  
 性 格：明るい  
 趣 味：楽器演奏、映画鑑賞  
 コメント：病院内を歩き回っているので、見かけたら声をかけてください。

薬は水以外で飲んだら、ダメ？

薬は、水または白湯で服用するのが原則です。

薬によって、お茶や紅茶、コーヒーなどに含まれるカフェインが問題となる場合や、牛乳、炭酸飲料水やジュースで服用することで吸収に影響を与える場合があります。

アルコールでは、薬の作用が強くなってしまふこともあります。



その他にも、薬の作用に影響する可能性がありますので、詳しくは、かかりつけの薬局、薬剤師に相談してください。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ[メールフォーム]よりお問い合わせください。

**0800-800-1632** (代表) **03-3989-1141** (代表)  
 ※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。 受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscnter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

【診療科目】内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、腎臓内科、外科、呼吸器外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、心臓血管外科、小児科、婦人科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、血液浄化療法、人間ドック、特定健診

【受付時間】平日：8:00~12:00(診察開始9:00より) 12:30~16:30(診察開始14:00より)  
 土曜：8:00~12:00(診察開始9:00より)  
 休診：日曜・祝日

【24時間救急応需】救急の場合は24時間体制で、随時対応いたします。来院する前に、必ずお電話でご確認ください。

あさひだより Vol.15 2014.5  
 発行/横浜旭中央総合病院 広報委員会  
 〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1  
 IMSグループ 医療法人社団 明芳会 横浜旭中央総合病院  
 TEL:045-921-6111 FAX:045-921-4931  
 横浜旭中央総合病院 で 検索  
 URL: <http://www.ims.gr.jp/asahi-hp/>



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

風しんの流行を止めて！  
 妊婦さんとお腹の赤ちゃんを守って！

感染防止対策室 看護部 看護師長 感染管理認定看護師 小野 美穂子

風疹の主な特徴

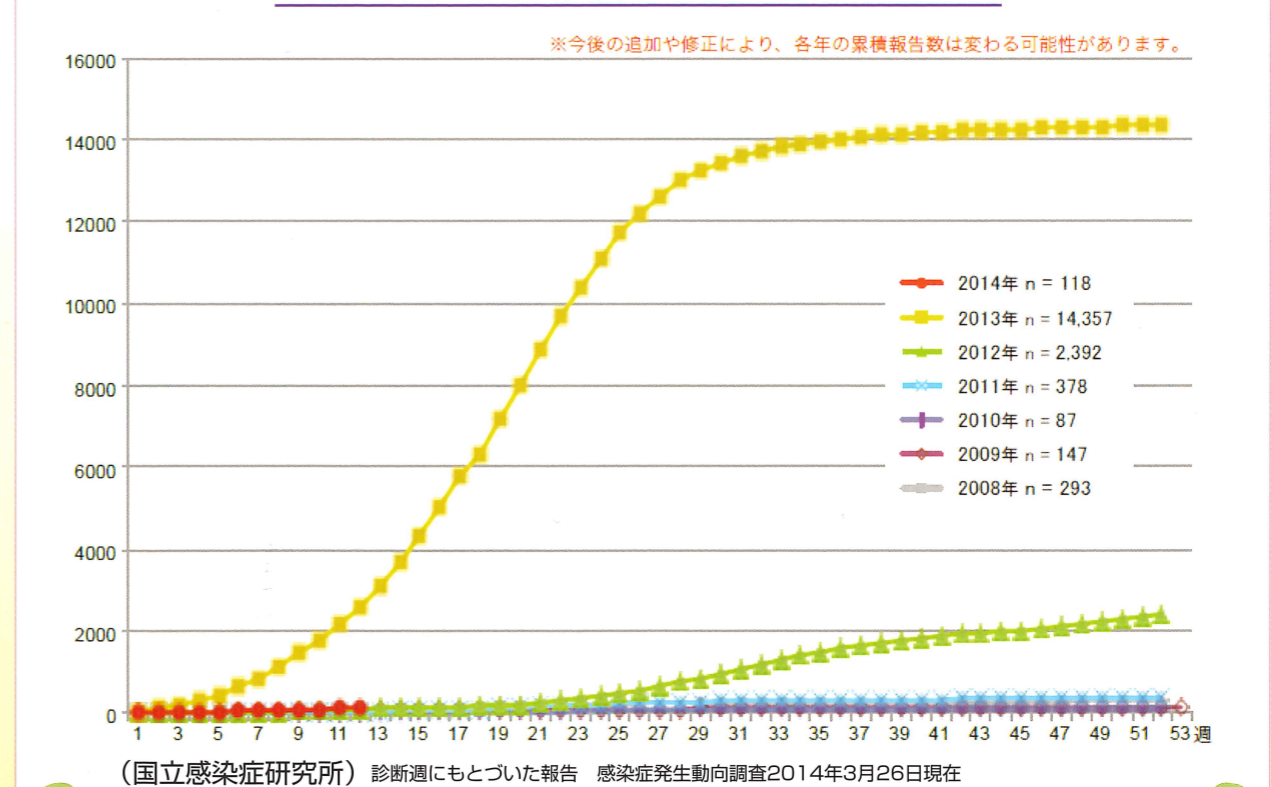
どんな症状？ 発熱、発疹、首の後ろから肩にかけてのリンパ節の腫れなど

潜伏期間は？ 2~3週間程度

どうやって感染するの？ 風疹に感染した人の鼻やのどの分泌物の中に風疹ウイルスは含まれています。その人が咳などをし、周囲の人がその飛沫を吸い込むことで感染します。



風疹累積患者報告数 (2014年3月26日公表)



## 風疹の流行

2011年以降は少ない患者報告数で推移していましたが、2012年6月から大きく増加し、2013年は3,444人と非常に大きな流行となりました。また、2013年の先天性風疹症候群(CRS)の報告は13人となり、調査が始まって以来最も多くなりました。2014年もすでに3人が報告されています。関東圏では、依然患者の報告が続いています。今後の発生動向に十分ご注意ください。風疹の流行は収まり、そんなに気にしなくても・・・と

思われるかもしれませんが、流行時に妊娠初期であった可能性のある女性が出産する時期です。実際に、横浜市でもCRS(先天性風疹症候群)の届出が2件あったと報告が挙がっております。(CRSの診断後、出生時のPCR検査から、出生後の生活上の注意、陰性化確認など、横浜市の健康安全課、衛生研究所、各区福祉保健センターが連携し母子共にフォローしてくれます)

### ご自身へ

#### ■ しっかり休養

大人がかかると症状が長く続きひどくなることが多く、1週間以上仕事を休まなければならない場合もあります。

#### ■ 学校や職場へ風疹の診断を受けたことを伝える

\*妊娠した女性(特に妊娠20週頃まで)が風疹にかかると、お腹の赤ちゃんに感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、心臓に病気がある、など「先天性風疹症候群」になることがあるので、必ず診断を伝えてください。

#### ■ 咳エチケットを守る

\*咳エチケットとは?

人に感染させないために、咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける、マスクを着用するなどのマナーのこと

### 周囲の人へ

#### ■ 周囲の人は約1ヶ月程度は健康観察を

\*毎日体温を測る、体調に変化がないかどうかのチェックをする、など

#### ■ 風疹に似た症状が見られたら、早めにかかりつけ医を受診し、身近に風疹と診断された人がいたことを伝える

\*受診の際には、マスクを着用しましょう。



## 風疹は予防できる病気です

□ 風疹が流行していますので、予防接種を2回接種していない方は予防接種をうけることをご検討ください。とくに、医療関係施設、保育施設、学校等に勤務している方、妊婦との接触の可能性のある方は、予防接種を御検討ください。

□ 1歳児、および、小学校入学前1年間の幼児は、麻疹風疹混合ワクチンの定期予防接種の対象です。協力医療機関で2回無料で受けてください。

### 横浜旭中央総合病院で可能な予防接種について(成人)

ビームゲン B型肝炎	¥5,400 (税込)
おたふくかぜ	¥5,400 (税込)
肺炎球菌	¥8,640 (税込)
MR 麻疹・風疹混合ワクチン	¥10,800 (税込)
エイムゲン A型肝炎	¥5,400 (税込)
水痘ワクチン	¥5,400 (税込)



上記の予防接種は予約制となっております

予防接種の予約を希望の方は、045-921-6111(代表)へご連絡ください。予防接種希望の旨伝えていただければ、予約窓口へおつながります。

# 備えてますか?

地域医療連携室 看護部 主任看護師  
神奈川県災害支援ナース  
柳田 聖子

2011年3月11日14時46分、あなたはどこにいましたか?  
何をしていましたか?どんな行動をとりましたか?そして何を感じましたか?  
平穏な日々を一瞬にして破壊した東日本大震災から、あなたは何を学びましたか?

東日本大震災における死者数15,883名、行方不明者数2,671名(平成25年6月10日付警察庁発表)発災から約3年が経つ現在も、数多くの方が避難生活を送っています。私は東日本大震災時、災害支援ナースとして気仙沼の避難所(小学校体育館)に派遣されました。支援中、避難者の方々



から「津波警報が出ていつも大丈夫だから、今回も平気だと思っていた」と聞き、歴史的な地震と津波から多くの学びを得てきた東北地方の方でも「慣れ」という警戒心の薄れが、被害状況を拡大する一つの要因であったと感じました。

災害はいつ起こるか・どこで起こるか・規模の大きさ等、誰にもわかりません。そのためにも「備える」という点が大事になってきます。そこで「備える」についてお話ししたいと思います。ライフラインが断絶した場合・普段の道が使えない場合等を想定し、対策をたてましょう。



### 1. 家族としっかり話し合いをしておきましょう!

- ◎ 災害時の避難場所を決定していますか?
- ◎ 連絡はどのような手段でとりますか?

横浜市の防災情報マップを確認し、街歩きをしておきましょう。自己の目・足でルートを確認をし、災害時に役立つ地域資源・避難場所など、地域のことを知っておきましょう。

### 2. 備蓄品・非常持出品を準備しておきましょう!

- ◎ 何日分の飲料水・食料品を備蓄していますか?
- ◎ 非常時の持出品は準備していますか?

飲料水(1人分): 30×3日分=90

食料品: 調理せずに食べられる物・缶詰・嗜好品・カロリーメイト等  
持出品: 貴重品(身分証明書・現金・通帳・印鑑・クレジットカード)・常用薬・救急医薬品(カットバン・包帯・消毒薬・マスク・折り込み式手指消毒)・携帯充電器(手動充電・LEDライト付・携帯電話充電付・ラジオ付・緊急時サイレン付)アルミシート(防寒)・携帯・タオル・生理用品・食品ラップ・バケツなど



行政では備蓄量の目安は最低3日分といわれています。しかし、私の派遣された避難所に自衛隊が入ることができたのは発災6日後のことでした。行政も被災するということを知った上で、何日分の備蓄にするか考えてみましょう。また、備蓄品にはそれぞれの期限があります。期限をしっかりと把握し、無駄にならないように!そして、常に使用できるように!備えておきましょう。

東日本大震災時、スーパーやコンビニには食料品や電池等を求める長蛇の列ができていたのを覚えていますか? どのお店にも食料品がなく、補充もいつあるのかわからな

い、先の見えない不安な日々を覚えていますか?

しかし、あの困難な日々が私たちに様々な事を教えてくれました。家族の大切さ・友達や大切な人との絆・助け合い譲りあう温かい気持ち・行列にきちんと並び日本人らしさ。

被災地のテレビ放送も大分減り、いつの間にか平穏な日常生活に戻りましたが、この平穏な日々が続くことでの「慣れ」を「備える」期間と捉え、震災から得た学びを風化させないためにも、多くの犠牲者のためにも、あらたな犠牲者を生まないためにも、心も体も備えておきましょう。