

## ～公開講座のご紹介～

当院では患者様のニーズに応じた、様々な医療講座を開催しております。患者様やそのご家族様、地域の皆様に正しい医療の知識や理解を深めて頂き、健康管理に役立てて頂くことを目的として4つの講座を開催しております。

### 1.あさひぽかぽかセミナー

【場所:当院会議室 時間:約1時間】

消化器内科や整形外科、脳神経外科などを専門とするスペシャリストを講師に、毎回テーマを定めて詳しく解説します。1時間の講座のうち約30分を質疑応答の時間として設けており、誰にでも分かりやすくお伝えする事はもちろん、その場で分からない事を質問して解決して頂ける講座です。事前の申し込みは不要となっております、どなたでもお気軽に参加して頂くことができます。

### 2.あさひ簡短(かんたん)セミナー

【場所:当院眼科外来前 時間:約10分】

その名の通り、誰にでも分かりやすく簡単に短い時間で開催しているセミナーです。

内容は、そけいヘルニアや下肢静脈瘤、肛門疾患など専門外来を行なっている医師が中心となり、分かりやすく短時間で紹介しております。午前と午後の診療の間に開催しているため、午後の診療が始まるまでの待ち時間を有効に活用されたい方にピッタリな講座です。飲食しながらでも参加頂けます。

### 3.市民公開講座

【場所:若葉台地域ケアプラザ 時間:約1時間】

日頃からお世話になっている地域の皆様に健康のためにできることを一。そんな思いで開催している講座が「市民公開講座」です。院内で行なっている、あさひぽかぽかセミナーを地域の皆様向けに開催しております。若葉台にお住まいでない方も参加いただけます。

### 4.出張公開講座

【場所:市内ケアプラザ 時間:1時間～2時間】

市内の地域ケアプラザへ講師を派遣し、近隣住民の方々を対象に開催をしております。講座内容は、健康づくりに対するものや、食生活についてなど様々です。これまで、二ツ橋地区、白根地域、川井地域にて開催しております。お近くの際には、ぜひ参加下さい。



今後も様々な医療講座を通じ、皆様に信頼される病院として地域医療に貢献して参ります。(今後の予定は随時インフォメーションコーナーに、掲示をして参ります。)

## 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。

来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問合せください。

**0800-800-1632 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)

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

〒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

#### 【受付時間】

平日:8:00～12:00(診療開始9:00より)  
12:30～16:30(診療開始14:00より)  
土曜:8:00～12:00(診療開始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

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:045-922-2720  
<http://www.ims-yokohama-asahi.jp/>

## 寒い時期に流行る ノロウイルスとは…

ノロウイルスは、冬季(12月～3月)を中心に発生する急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。感染力が非常に強いことから、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者では、症状が重くなる場合があります。



消化器内科 医長

高田 康裕

### 《主な感染経路》

- ①感染者の糞便やおう吐物などから直接もしくは二次的に感染する場合
- ②調理などを行う食品取扱者が感染し、その手や指を介して汚染された食品を食べた場合
- ③汚染されていた食品(主にカキなどの二枚貝)を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合

### 《潜伏期間と症状》

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24時間から48時間で、吐き気、おう吐、発熱(37℃程度の微熱が多い)、腹痛、下痢などの症状が現れます。症状は通常であれば3日ほど続いた後に治癒します。



### 《予防するには》

1. 手洗いをしっかりしましょう  
特にトイレの後、調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。  
※アルコール消毒は、ノロウイルスには効果が期待できません。

2. 感染者からの感染を防ぎましょう  
糞便やおう吐物を処理する時は、使い捨てマスク、手袋、エプロンを着用し、汚染されたものや場所は家庭用塩素系漂白剤(ハイターやブリーチ等)で消毒をしましょう。処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

3. 食品からの感染を防ぎましょう  
カキなどの二枚貝を調理するときは、十分に加熱(85℃で1分以上)しましょう。また、まな板や包丁などの調理器具は使用後に熱湯で1分以上の加熱消毒をしよう。

#### 漂白剤から消毒液の作り方

- ・嘔吐物や糞尿がついた床、衣類などの汚染がひどい場所用(0.1%の消毒液)  
→漂白剤キャップ2杯+水500ml
- ・調理器具や手すり、おもちゃ等の通常のお掃除用(0.02%の消毒液)  
→漂白剤キャップ2杯+水2000ml

## 《治療法》

インフルエンザウイルスにあるような抗ウイルス薬（特効薬）やワクチンはなく、脱水症に対する対症療法が中心となります。おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の場合は重症化しやすいため、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れるようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。点滴による輸液治療が必要なことがあります。

※下痢止めはウイルスの体外への排泄を阻害し、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないようにしましょう。

## 《家族がノロウイルスに感染したら》

1. 手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとの専用とするか、ペーパータオルを使用しましょう。
2. 下痢をしている人の入浴は最後に、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしましょう。使ったタオルやバスタオルはほかの家族が使わないようにしましょう。
3. おう吐物が衣類についてしまったときには、
  - (1) 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにする
  - (2) 熱湯で1分間以上消毒するか、塩素系消毒液に30分～60分間浸す
  - (3) 消毒後、他の衣類と分けて最後に洗濯しましょう

ノロウイルスは、100個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウイルスです。感染者の糞便やおう吐物には、大量のノロウイルス（便1グラム中に1億個以上、おう吐物1グラム中に100万個以上）が含まれているので、扱う場合には十分な注意が必要です。また、症状が落ち着いてからも長い場合には1ヶ月程度ウイルスが便中に排出されるので、注意が必要です。

## 感染症予防は自らの 身体への関心をもつことから

風邪やインフルエンザの予防で取り上げられる「うがい」ですが、本当に効果があるかはわかっていません。ウイルスが咽頭に付着してから細胞内に侵入するまで1分もかからないといわれます。うがいでは細胞内まで洗えませんので、1日に数回うがいしたぐらいで風邪やインフルエンザが予防できるとは考えにくいです。それでも、うがいは衛生習慣として私は大切だと考えています。

感染症に限らず大切なことは「関心をもつこと」です。ところが、いま、日本人のあいだには「身体に対する無関心さ」が拡がりつつあるような気がしてなりません。手を洗わない、うがいをしない、病気になったら誰かが直してくれる。風邪やインフルエンザにおいても、こうした無関心が最大の敵となるのです。ところが、うがいという生活習慣が身につくと、私たちは「のど」に定期的に関心をもってちょっとイガイガしていることに早めに気づけるようになります。

そして、「今日は無理しないでおこう」とか「羽織るものを一枚持っていこう」というように次の予防行動につなげることができると思います。自分のからだは自分のもので、いちばん最初に自分のからだをいたわるのは自分自身であって、お母さんでも、先生でも、医師や看護師でもありません。子ども時代に身につける「うがい」習慣というのは、自らの身体への関心を身につけるための最初の一歩なのかもしれません。



感染管理認定看護師  
小野 美穂子

## ほかの人にうつさないために 「咳エチケット」を

インフルエンザウイルスは症状が出る直前からウイルスを排出します。また熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけましょう。

原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### ＜正しいマスクの着用＞



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを目にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

### 口と鼻を覆う



ティッシュなど口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

### すぐに捨てる



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

### 周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

### こまめに手洗い



石けんでも手を洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

## 《インフルエンザワクチンについて》

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの感染を完全におさえることはできませんが発症や重症化をおさえる効果があります。ワクチンを接種してから抗体（細菌やウイルスに対して抵抗し体を守ろうと働く物質）ができるまで2～3週間ほどかかるため、インフルエンザが流行する前に摂取を終わらせるようにしましょう。

効果は個人差もありますが、接種後5か月くらいまでとされています。インフルエンザウイルスは毎年のように変異するため、予防には毎年の接種が推奨されています。例年までは3種類のインフルエンザワクチンでしたが今シーズンからは4種類のインフルエンザワクチンとなりました。これによりB型インフルエンザウイルス感染に対してより高い防御効果をもたらすとされています。

## 《平成27年度インフルエンザ予防接種について》

	成人	小児
接種期間	平成27年10月27日(火)～平成27年12月29日(火)	平成27年10月27日(火)～平成28年1月29日(金)
曜日	火・金	火・木・金
接種時間	14:00～ (受付 12:30～14:00)	火・木 14:30～15:30 金 15:30～16:30
費用	公費 2000円 (横浜市在住 65歳以上) 自費 6480円	自費 1回目 6480円 2回目 1080円

完全予約制となります。

【予約受付時間】  
月～金 9:00～13:00  
14:00～17:00  
土 9:00～12:30  
正面受付にお越しいただくか、お電話でご予約できます。代表:045-921-6111

※1歳以上が対象となります。  
※1歳以上13歳未満は2回接種  
13歳以上は1回接種

## 行事紹介 ～運動会を行いました!!～



10月11日(日)全国のIMSグループ病院、施設の職員が集まり運動会を実施しました。当日は約5千人が集まり、病院や施設対抗で順位を争いました。