

新任医師のご紹介



氏名: 伊津野 久紀 (いづの ひさのり)
 診療科: 内科
 専門分野: 消化器疾患
 消化器内視鏡診断・治療
 認定: 日本消化器病学会専門医
 日本消化器内視鏡学会専門医
 趣味: 散歩
 コメント: よろしくお願ひします。



氏名: 松村 直樹 (まつむら なおき)
 診療科: 外科
 専門分野: 消化器外科
 認定: 日本消化器外科学会専門医
 日本外科学会認定医
 趣味: ランニング
 コメント: よろしくお願ひします。



氏名: 中田 高央 (なかだ たかお)
 診療科: 内科
 専門分野: 消化器内科一般
 消化器内視鏡診断・治療
 認定: 日本消化器病学会専門医
 日本消化器内視鏡学会専門医
 趣味: 登山
 コメント: 消化器疾患中心とした内科診療を担当します。よろしくお願ひします。



氏名: 菅原 眞治 (すがわら しんじ)
 診療科: 循環器内科
 専門分野: 循環器科全般
 認定: 日本内科学会認定内科医
 趣味: ゴルフ
 コメント: 地域の皆様の医療にお役に立てるよう頑張ります。胸痛、動悸ほか、気になる症状があったらご相談下さい。

TOPIC

2009旭区民救急フォーラム開催

9月8日(火) 救急の日にさきがけて横浜市旭消防署主催で「2009旭区民救急フォーラム」が旭区公会堂で開催されました。

当日は300名以上の一般市民と横浜市旭区長、横浜市旭消防署長、横浜市旭区医師会会長が参加して「さらなる救急体制の充実に向けて」というテーマで行われました。

第1部で行われた「横浜型救急システムの現在」というテーマのパネルディスカッションに当院副院長の川瀬が参加し、救急病院からみた横浜型救急システムの効果、今後の救急医療について意見交換をいたしました。

昨年は4,267件の救急車搬送患者を受け入れましたが、さらに受け入れ体制を強化し、地域医療に貢献できるように努力していきます。



TOPIC

10月18日(日)に乳がん検診を実施

世界的に乳がん啓発強化月間である10月に「ジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)」の趣旨に賛同し、当院でも10月18日(日)に乳がん検診を実施しました。

当日は20名の予約枠が早々にいっぱいとなり、22歳から77歳までの方々が検診に訪れました。

受診後のアンケートでは、「年に1度は受診したいが、仕事を休めなかった」「平日は子育てでなかなか病院に行けない」「初めてで怖かったけど女性の技師さんが優しく安心して受けら

れた」「これからも是非毎年お願ひします!」「こういう機会がもっとあったらいいなあ」「母が入院中で病院のポスターで知りました」「先生をはじめ日曜日に出動されたスタッフの皆様に感謝致します」などのご意見・ご感想をいただきました。

今後もピンクリボン運動に協力し、気軽にマンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへ取り組んでいきます。



【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、小児科、産婦人科、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、人工透析、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。

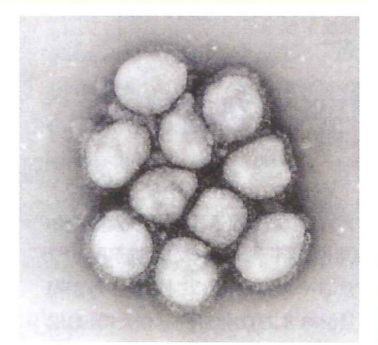
あさひだより Vol.3 2009.12
 発行/横浜旭中央総合病院 広報委員会
 〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
 医療法人明芳会 横浜旭中央総合病院
 TEL:045-921-6111 FAX:045-921-4931
 横浜旭中央総合病院 で 検索
 URL: http://www.ims.gr.jp/asahi-hp/



新型・季節性インフルエンザ特集

今年のインフルエンザを乗り切ろう!

2009年4月22日(ワシントンポスト紙)世界で初めて新型インフルエンザ<豚インフルエンザA(H1N1)>のニュースが報じられ、日本では5月に神戸の高校生で最初の感染例が報告されました。以来、次第に各地へ拡がり、夏休みには全国的な拡大がみられました。10月に入ると、小中学校を中心に各地で学級閉鎖、運動会や各種試合・合宿などの中止、また各企業でもイベントの中止や業務縮小などが相次ぎ、インフルエンザの猛威は社会的にも大きな影響を及ぼしています。なぜ、こんなに早く感染の拡大が見られているのでしょうか? 新型インフルエンザは多くの人々がそのウイルスに免疫を持たないため、感染スピードが速いのです。



新型インフルエンザA(H1N1)ウイルス (パンデミックインフルエンザH1N1 2009) 電子顕微鏡画像
 国立感染症研究所感染症情報センター提供



Q1. どのように感染するのですか?

季節性と同様に、その主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染とは? 感染した人の咳やくしゃみなどから放出されたウイルスを、健康な人が吸入することで感染します。(咳やくしゃみは約2メートル飛ぶといわれています)

接触感染とは? 感染した人がくしゃみや咳を押さえた手や、鼻水をぬぐった手で触れた机やドアノブ、スイッチなどを、健康な人がさわると、その手で目や口にふれることで、粘膜や結膜を通じて体内にウイルスが入り感染します。

「うがい、手洗い」 手洗いでできない場所では、用意された速乾性手指消毒薬を使用するのも予防になります。当院では正面玄関・病室入口に設置しています。(図2、図3)

速乾性手指消毒薬

手指衛生は感染予防としてとても重要です。今回は新型インフルエンザで最近よく設置されている速乾性手指消毒薬の使い方を紹介します。



当院でも正面玄関入口・病室入口などに速乾性手指消毒薬ウエルバスを設置しています。出入りの際は正しく使用し感染を予防しましょう。

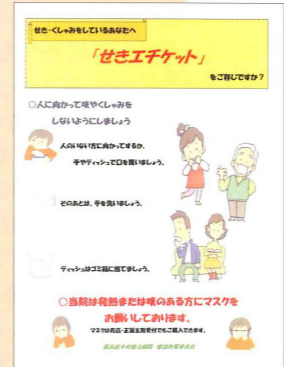
ウエルバス(成分:ベンザルコニウム塩化物、日本薬局方エタノール他)

界面活性剤であるベンザルコニウム塩化物とアルコールの相乗効果で多くの細菌、インフルエンザウイルスにも有効。保湿成分配合で手にもやさしい製品です。

Q2. 予防法は?

「せきエチケット」「うがい、手洗い」「マスクの着用」そして「日常の健康管理」。

「せきエチケット」 人に向かって咳やくしゃみをしないようにしましょう。



(図1: 院内啓示ポスター)

図2

図3

■速乾性手指消毒薬の使い方



©SARAYA CO.,LTD. 図3

「マスクの着用」 様々なマスクが用意されていますが、原則マスクを使用する目的は2つです。自分の咳やくしゃみなどから感染を広げないためと、感染した人からウイルスをもらわない(感染予防)のためです。濃厚接触が考えられる場所では必要です。外来受診および面会の際には、マスクを着用してください。

「日常の健康管理」 「十分な睡眠・休養」・「バランスの良い栄養、食事」・「適度な運動」など規則的な生活習慣は体力や抵抗力を高め、感染症だけでなく、様々な病気の予防にとり大切なことです。

Q3. インフルエンザ感染が疑われた場合、どのように受診すればよいですか?

受診する医療機関に、まず電話で受診の仕方(受診場所、時間、入口など)を確認してください。診療にあたる医療機関では、通常診療に加え、インフルエンザの診療で多くの医療機関では、非常に混み合っていることとします。(時間外や休日診療も非常に混み合っています。)受診の際には、必ずマスクを着用してください。

Q4. インフルエンザ感染と診断されました。自宅ではどのように過ごしたらよいですか?

十分な水分補給と、十分な睡眠をとりましょう。解熱後2日までは外出を控えましょう。他のご家族の方への感染予防には、タオルやコップなどは共有せず、窓を開けての部屋の換気を心がけましょう。家族ですからどうしても濃厚接触はやむを得ません。皆さんが発症するわけではありませんが、発熱が見られた際にはインフルエンザ感染が考えられますので、医療機関を受診して治療をお受けください。

Q5. インフルエンザ感染は、何歳ぐらいの人が多いのですか?

当院での集計結果を示します。(図4) 10歳から19歳までが約60%、0~9歳までは約30%です。その他が約10%です。10月(第40週)に入り、国立感染症研究所報告の第28~36週(図5)と比べると、全体のインフルエンザ数の増大は、学級閉鎖の報告も見られるように、幼児から高校生までの感染拡大がみられています。

当院の年齢階層別インフルエンザ陽性者集計結果 (2009年9月28日~10月25日第39週~第43週)

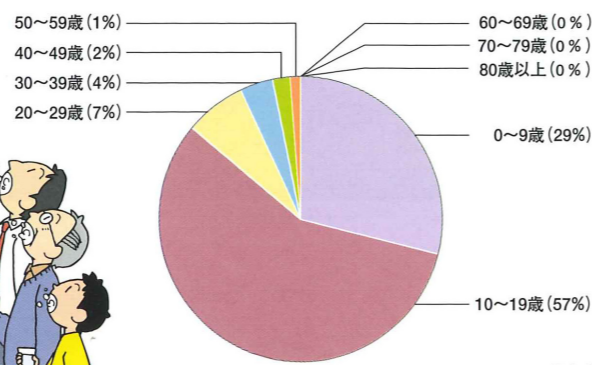


図4

インフルエンザ累計報告数の年齢別割合(2009年8~36週) 国立感染症研究所感染症情報センターウェブサイトより作成

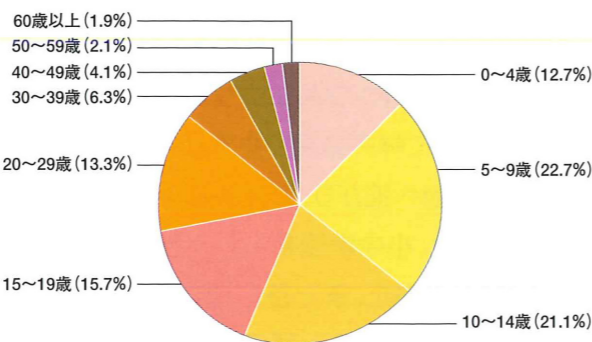


図5

Q6. 新型インフルエンザの予防接種はしてもらえますか?

外来患者さまの新型インフルエンザワクチンは、まだ当院に届いていません。当院で何人分接種できるかが現時点ではわかりません。ワクチンが届き次第お知らせします。なお、いずれの医療機関で予防接種を行う場合にも、新型インフルエンザについては、問診票のほか証明書が必要です。

厚生労働大臣の定める下記の基礎疾患をお持ちの患者さまに限り、優先接種対象者証明書を発行いたしますので、主治医にご相談ください。

- 1.慢性呼吸器疾患
- 2.慢性心疾患
- 3.慢性腎疾患
- 4.慢性肝疾患
- 5.神経疾患・神経筋疾患
- 6.血液疾患
- 7.糖尿病
- 8.疾患や治療に伴う免疫抑制状態
- 9.小児科領域の慢性疾患

注意! なお、当院では、新型と季節型を判別する、遺伝子検査は行っておりません。簡易法のみです。10月中旬より、40歳から60歳までのA型陽性者や、B型陽性者もみられており、季節性インフルエンザの感染も出現し、新型とともに診療が必要と考えられます。

受診の際には、必ずマスクをご着用ください。これからの季節、インフルエンザ以外の感染症も多く見られるようになります。規則正しい生活と、うがい・手洗いで、感染予防をしましょう。また、もし感染しても、早期診断・治療にて、重症化を予防しましょう。



最近見えにくいと感じた事はありませんか?

見えにくい原因は、視力低下だけではありません

最近、物が見えにくくなったと感じている人はいませんか?

老眼、白内障等、見えにくくなる原因はさまざまですが、意外と多いのは眼瞼下垂です。原因としては、加齢によるもの、長期間のハードコンタクトレンズ使用、白内障の手術後、さまざまなものがあります。

まぶたが下がって物が見えにくくなっている場合、手術で治療ができます。基本的には保険で治療可能です。また眼瞼下垂が肩こりや腰痛、頭痛の原因となっていることもあります。

気になる方は形成外科を受診してください。



眼瞼下垂術前



眼瞼下垂術後

早速実践しよう!

脳卒中にならないための8ヶ条



脳卒中の患者数は現在約150万人といわれ、毎年50万人以上が新たに発症していると推測されています。脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本における死因の第3位となっています。また「寝たきりになる原因」の3割近くが脳卒中などの脳血管疾患です。今後、日本は高齢者の激増や、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の増加により、脳卒中の患者数は2020年には300万人を超すことが予想されています。

この脳卒中のなかで、脳出血は近年減少してきましたが、食生活の欧米化などに伴う動脈硬化や代謝異常の増加により脳梗塞の患者数は増加してきています。このため、何より重要なことは、脳卒中にならないように予防することです。右記の点に注意し健康な生活を送れるようにしましょう。



- 1.塩辛い食品は控え、味噌汁もうす味にする。また、麺類のスープは全部飲まないようにする。
- 2.間食や偏食を避け、栄養バランスのとれた食事をする。牛肉や豚肉などは控え、魚や野菜を多く食べる。
- 3.禁煙を実行しアルコールを控える。(日本酒なら1日1合、ビールなら中ビン1本まで)
- 4.十分な水分(1日に1000mlぐらい)は十分にとる。(利尿作用がある紅茶・コーヒーはとり過ぎないようにする)
- 5.規則正しい排便を心掛ける。
- 6.熱い風呂に長く入るのは避ける。(適温は40℃程度)
- 7.毎日軽い運動をする。(1回30分~1時間の運動を、毎日または1日おきに)
- 8.十分な休養と睡眠をとる。



特に注意したいことは、こまめに水分を補給することです。からだ脱水傾向になると、血液は濃縮されてドロドロになり、固まりやすくなってしまいます。つまり、脳血栓による脳梗塞が起きやすくなってしまいます。脳梗塞は高齢者に多い病気ですが、高齢者はからだの水分が少なくなっても喉の渇きをあまり感じないことがあります。そのため例えば夜寝る前や、夜中トイレに起きたときなどには、コップに3分の1から半分程度の水を飲むと良いでしょう。

これから寒い季節になりますので、しっかり予防してお過ごしください。