



# いこいの森

2020年



## 風邪やインフルエンザにご注意



**今年**はもうすでにインフルエンザが流行しています。多くの方が「ワクチンは効果が本当にあるのか?」とか「かかってもたいした事がないのではないか」「ワクチンをうたなくともかかったことがない」などの疑問を持っていらっしゃるかもしれません。風邪はさまざまなウイルスで起こりますが、その中でもインフルエンザは高熱など激しい症状をしめす事で知られています。インフルエンザは治療をしなくても自然によくなることが多いですが、幼児では髄膜炎、高齢者では肺炎をおこし、命に関わる事があります。あなたがインフルエンザにかかる事でご家族に大変な影響をおよぼしてしまう事もありうる病気なのです。風邪の中で唯一、ワクチンを打つ事で病気が重くなるのを予防し死亡率を下げる事が出来ます。ただしインフルエンザワクチンは不活化ワクチンで効果があり長続きしません。またインフルエンザは毎年遺伝子が変わるために毎年ワクチンを打っても翌年は効果が得られにくくなります。2019/2020年度のインフルエンザワクチンにはA型、B型あわせて4種類のウイルスに対して効果が出るように作られています。ワクチンによるインフルエンザの予防は非常に重要なのです。

インフルエンザは飛沫感染と接触感染でうつります。飛沫感染とは他の人の咳やくしゃみをあびてインフルエンザにかかることです。そのほかに鼻汁などの分泌物がついた場所にさわってうつることもあります。ワクチン接種と並んで重要なのはうがい、手洗い、マスクによる予防です。マスクは鼻までおおうようにしっかりとかけましょう。インフルエンザだけではなく、普通のかぜや肺炎も予防する事ができます。

熱や咳などがあり調子が悪いときに病院へのお見舞いをすることで、患者さまに風邪やインフルエンザをうつしてしまうことがあります。このようなときにはお見舞いをやめましょう。

インフルエンザにかかってしまったときには自宅で安静を守る事が重要です。最近ではインフルエンザの治療薬が何種類も出て来ましたが、何も治療しないときに比べて一日早く熱が下がる程度の効果です。持病のある人ではインフルエンザの治療薬を用いることで重症になる事を防ぐ事が出来ると言われていますが、とにかくからない事が非常に重要ですのでぜひ積極的に予防を心がけてください。



### ～ サージカルマスクの装着方法 ～

鼻の形に合わせ、鼻を覆う

下向きに、ひだを伸ばす

あごまで伸ばす

#### 【注意点】

- ・湿ったら破棄する
- ・ポケットに入れない
- ・腕に掛けない

## TOPICS

帰国者・接触者外来設置シミュレーション訓練」を実施しました！

### 新型インフルエンザへの感染から

### 守りたい！ 患者さまも 市民も 医療従事者も

11月14日(木)に、当院を会場・幹事病院として「帰国者・接触者外来設置シミュレーション訓練」を実施しました。この訓練は、横浜市が新型インフルエンザ対策として、発生時に外来を設置する可能性がある市内18医療機関とともに毎年開催しているもので、医療従事者や市民等130人（内覧会含む）が見学に訪れました。訓練は駐車場内の一部に仮設したプレハブを舞台に行われ、感染の疑われる患者さまの受診を想定しながら、患者動線や来院者・従事者への感染防止策を確認しました。

訓練で初の試みとして、今年度は英語が母国語の患者さまが来院する設定で行われ、事前に用意したボードや翻訳アプリを活用等コミュニケーションを円滑に図るための手法についても検証しました。見学者はプレハブ内の設備を確認後、講堂にて訓練の中継映像を視聴する形で、患者さまの受入準備や診察、保健指導、検体受け渡しまで一連の動きを訓練参加者とともに学びました。

訓練実施に向けては、昨年4月から院内打合せ、12月からは横浜市健康福祉局との打合せを開始。今年度に入ってからは、ともに月1回のペースで開催し、当院と横浜市との協働で企画・シナリオづくりや会場使用方法等を検討してまいりました。

この訓練、幹事病院に当たる確率は単純計算で18分の1…。これは決してネガティブな意味ではありません。訓練準備の活動を通じて、私たちは貴重な財産を得られたものと確信しています。駒瀬院内感染対策委員長をはじめ、医師の皆様からの「より実践的な訓練にするための数々の御助言」、シナリオの作成・校正における感染対策・医療安全担当看護師の活躍。訓練運営に力を注いだ事務職員。そして当日患者・医師・医療従事者等の役で参加していただいた出演者の皆様…ほか、西部病院と横浜市健康福祉局が“One Team”で取り組むことができました。

最後に、今回の訓練最大の成果は「新型インフルエンザを水際で防ぐのは難しくても、感染を最小限に抑えたい」参加者全員がこの使命感を共有できたことです。うまくやろうとするより反省や課題を今後につなげる方が成長する…。これはどんな仕事でもスポーツでも同じです。「この貴重な経験をマニュアルや体制づくりに反映させたい」訓練ではナレーター役を務めた細谷業務担当師長のコメントが印象的でした。

(医事課 主幹 佐藤 孝之)





## 日々の食事を見直そう！

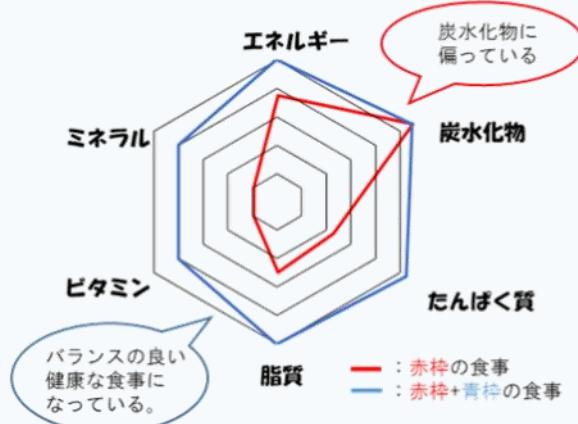
〈栄養部 元尾彩香〉

「食事をきちんと食べていますか？」と聞かれたら、きっと「食べている！」と答える方が多いことでしょう。でも実は食べているつもりになっているだけかもしれません。日々の食事を見直して、バランスの良い健康な食事を目指しましょう。

「こんな食事をしていませんか？」



「こんな食品や料理を追加してみませんか？」



赤枠の食事は、一見しっかりと食べているようですが、エネルギーの素である炭水化物ばかりに偏っており、血や筋肉や臓器など体を作る源となる大事な栄養素のたんぱく質や身体の調子を整えるビタミンやミネラルが足りない食事となっています。

赤枠の食事に青枠のような食品や料理をプラスすることでバランスの良い健康な食事になります。

### たんぱく質とは？

肉や魚介、乳製品、卵、大豆製品に多く含まれ、筋肉や臓器皮膚など、体の主成分として重要な栄養素です。欠乏すると、免疫力が低下して病気への抵抗力が弱くなります。また体重や基礎代謝力が低下し、子供の場合は成長不良になります。またしっかりとたんぱく質を摂取していくとビタミンB群が不足していると体内でうまく利用できないため、ビタミンB群が多い野菜、海藻、きのこなどと一緒に摂取することをお勧めします。

### ビタミンとは？

体の機能を調節したり、維持するために必要な栄養素で、野菜や果物などに多く含まれます。体内では合成できないものが多く不足した状態が続くと、欠乏症を発症する恐れがあります。



### ミネラルとは？

骨や歯などの構成成分になったり、体の機能を調整する栄養素で乳製品、豆類、魚介、海藻、野菜などに多く含まれます。体内では合成できないので、食品から摂取する必要があります。



おいしく、楽しく、元気になれる食事を目指しましょう！



西部病院では、市民の皆さまを対象に教育研究の成果や最新の医療情報を提供するために「市民公開講座」を開催しております。

おかげさまで大変に好評をいただいたことから、このたび「特別市民公開講座」として追加開催することとなりました。特別講座第二弾は「腰痛と下肢神経痛の治療法 薬と手術について」です。是非、皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 特別市民公開講座

2020年 2/21(金)  
開場 13:30 開演 14:00

講師  
整形外科専門医、脊椎脊髄病認定医  
整形外科 医長 梅原 亮

会場 横浜市西部病院 3階講堂  
定員 <先着申し込み順> 50名 入場無料

\*定員になり次第締切とさせていただきます。  
\*席に空きがある場合は、当日参加も受け付けております。

腰痛と下肢神経痛の治療法  
薬と手術について

【お問い合わせ・お申し込み】  
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院  
病院運営企画室  
TEL:045-366-1111(代) 平日9:00-17:00

後援: 横浜市医療局



病院の  
HPはこちら

