

# Refresh!!

No.55

2020年01月31日発行

TAKE FREE

## 特集

### インフルエンザと 治療薬について



場所：高萩市 撮影：歯科口腔外科 野地 秀彦医師



# 2020年 年頭の挨拶

新年あけましておめでとうございま  
す。病院長に就任して2回目のお正月  
を高萩で迎えることが出来ました。ひ  
とえに近隣医療機関の先生方や施設の  
皆様方のご支援・ご協力があつてのこ  
とと感謝しております。

昨年は、2月から訪問看護を再開し、  
4月から訪問診療を開始しました。主  
にがん患者さんを対象に、退院後の自  
宅療養を支援することを目的としたも  
のです。北茨城市的磯原から日立市の  
十王まで広い範囲で訪問しましたが、  
多くの患者さんがさまざまな医療や介  
護サービスを利用して自宅で過ごせる  
ように努力していることがよく分かり  
ました。現在は医師1名（近藤）と看  
護師2名（鈴木三恵子・鈴木玲子）で  
取り組んでおります。今年も多くの方  
のニーズにお応えできるように励んで  
いきたいと思つております。

また、受け入れた救急車の台数が2  
017年度までは年間平均820台で  
したが、2018年度は1186台と1

2019年度も11月現在884台と1  
000台を超える予定です。これは医  
師や看護師の「できるだけ断らない」  
努力によるものです。看護師や薬剤師

など当直明けは休んでいますが、ほと  
んどの医師は外来診療や手術を翌朝か  
ら連続して行っています。これまでは  
「大変ですね、頑張って下さい」で済ま  
されていましたが「医師も労働者」と

当たり前のルールが法整備されるよう  
になり、当直明けに外来診療や手術を  
することが出来なくなります。現在、  
常勤医師10名で1名あたり月3回の日  
当直を行っています。しかし、常勤医  
師だけでは全体をカバーすることが出  
来るだけ断らないように、また通常の外  
来診療や入院診療、手術等が安全に出  
来るようこれからも努めていく所存  
です。



病院長  
近藤 匠

## 薬剤部

## 「インフルエンザについて」

*column*  
医療にまつわるちょっといい話



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、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。インフルエンザの感染を広げないために、1人1人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

インフルエンザの薬として日本で現在使用されている薬剤としては以下のようないくつかの種類があります。このうちタミフル、ゾフルーザは経口内服薬であり、リレンザ、イナビルは吸入タイプの治療薬です。また、ラピアクタは点滴タイプの治療薬です。

製品名	リレンザ	タミフル	ラピアクタ	イナビル	ゾフルーザ
一般名	ザナミビル	オセルタミビル	ペラミビル	ラニナミビル	バロキサビル
投与経路	吸入	経口	点滴	吸入	経口
用法	1日2回/5日間	1日2回/5日間	1回	1回	1回
作用機序		ノイラミニダーゼ阻害			Capエンドヌクレアーゼ阻害
予防投与	○	○	未適用	○	未適用
薬価/1治療	2,942円	2,720円	6,216円	4,279.8円	4,789円
製造販売	GSK	中外	塩野義	第一三共	塩野義
発売	2000年12月	2001年2月	2010年1月	2010年10月	2018年3月

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## ■ あなたの街の訪問看護

高萩協同病院では2019年2月より訪問看護を再開しています。現在、ライフスタイルの変化や核家族化が進むなど、家族だけで介護することが難しい状況になってきています。当院では、利用者様や家族との時間を大切に、安心して療養できるようサポートさせていただきます。

家族だけでは難しい床ずれの処置やカテーテルの管理、ストーマケア、吸引、清拭、お薬の相談、入浴介助、筋力低下予防の運動など、ご要望に沿った看護を提供いたします。



# Takahagi

## Fresh News.

### キャンドルサービス

12月13日夕暮れ迫る中、「きよ

しこの夜」のクリスマスソングと共に始まったキャンドルサービス。病棟の廊下、病室、ナースステーション、デイルームなどの照明を少し落とし、ほのかな灯りを

燭台に載せて、幻想的な雰囲気に

包まれ厳粛に行われました。キャンドルと言つても数

年前からLEDの蠟燭なので、火災も火傷の心配もいりません。11月頃から北西看護専門学校の学生さんと当院の看護職員でクリスマスカードを作成し、隊列のシミュレーションを行い準備してきました。毎年、心のこもつたメッセージカードは、入院患者さんやご家族の皆様にも喜んでいただいております。

参加した学生さんは、入院患者さん全員にカードを贈り、学生さんにとつても良い思い出となっています。



### Recipe

栄養部のレシピ紹介

#### 「鶏と葱の照焼き」

##### 材料（2人分）

鶏もも肉(20g).....	10切れ
葱.....	80g
ごま油.....	小さじ1強
ズッキーニ.....	60g
赤パプリカ.....	20g
黄パプリカ.....	20g
☆醤油.....	小さじ2
☆みりん.....	小さじ2
☆料理酒.....	小さじ2
☆砂糖.....	小さじ1強
☆おろし生姜.....	6g
白いりごま.....	少々

##### 栄養成分（1人分）

カロリー.....	273kcal
たんぱく質.....	18.0g
塩分.....	1.1g

当院では、年明けに10名のベビーが誕生しています。先日も、当院で出産されたお母さまより、当院の助産師へ感謝のお電話をいただきました。何よりも励みになります。この場を借りて御礼を申し上げます。



#### point

葱の辛味成分アリシンには血行を良くし体を温める働きのほか、疲労物質である乳酸を分解する働きがあるので、疲労回復効果が期待できます！

##### つくりかた

- ① 野菜をそれぞれ一口大に切れます。
- ② フライパンにごま油を熱して葱に焦げ目がつくまで焼き、一度お皿に移します。
- ③ 「②」のフライパンに皮が下になるように鶏肉を並べて焼きます。両面に焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにします。
- ④ 鶏肉によく火が通ったら、残りの野菜を加えて炒めます。
- ⑤ 「②」をフライパンに戻し、☆の調味料を入れ全体にからめるように炒めます。
- ⑥ 器に盛りつけて完成です。



発行所：県北医療センター高萩協同病院

発行人：近藤 匡

編集：広報ふれあい委員会

編集協力：協同メディカルサービス株式会社

〒318-0004 高萩市大字上手綱字上ヶ穂町 1006 番-9

Tel : 0293-23-1122 takahagi-kyodo-hp.jp/