

# 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





## 2020年 年頭の挨拶

新年あけましておめでとうございませう。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・ご協力があったの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。北茨城市の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っております。

また、受け入れた救急車の台数が2017年度までは年間平均820台でしたが、2018年度は1186台と

1000台を超えることが出来ました。2019年度も11月現在884台と1000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、頑張ってください」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した。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ず、月に13回ほど筑波大学から応援に来てもらっています。救急車を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にこれからも努めていく所存です。



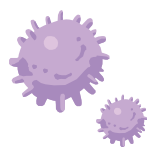
病院長  
近藤 匡

## 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	パロキサビル
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ふおそれがあります。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、ダイニング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

包まれ厳粛に行われました。キャンドルと言っても数年前からLEDの蝋燭なので、火災も火傷の心配もありません。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、心こもっ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るのですが、その中でも自分の受け持ち患者さんに向けて、学生さんにとっ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



#### 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ります。
- 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。

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。



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/