



あ さ の は

【基本理念】私たちは命と健康に向き合うことを医療の原点とします。

長岡赤十字病院

長岡市千秋 2 丁目 297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

「秋から冬にかけて気をつけたい感染症」

感染管理認定看護師 塩入 久美子

毎年、気温が下がり空気が乾燥する秋から冬にかけての時期には、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行します。

【インフルエンザ】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスにより発症します。突然の38℃以上の高熱、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状とともに、頭痛、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状が出現します。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。経過中は無理をせず治療に専念しましょう。また、罹ってしまった場合、他の人に感染させないように必ずマスクを着用して、咳やくしゃみで飛沫が飛び散らないように心掛けてください(咳エチケット)。

かからないための予防は、インフルエンザワクチン接種、流行期に人混みを避けること、それが避けられない場合などにはマスクを着用すること、外出後のうがいや手洗いを励行することなどがあげられます。インフルエンザワクチンは接種しても絶対かからないものではありませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果があります。

かかった場合は、内服や吸入タイプの抗インフルエンザ薬があります。治療後、即日解熱するケースも多いですが、自己判断で止めず、指示の治療期間は守りましょう。

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの感染により嘔吐や下痢などを主症状とする疾患で、発熱や頭痛などの全身症状や脱水症状などが加わる場合もあります。例年11月上旬から患者数が増加し、12月をピークに一旦減少しますが、1～3月に再度増加し、その後徐々に減少していきます。12月のピークはノロウイルス、夏はサルモネラやカンピロバクターなどの細菌によるものがしばしばです。

これから流行るノロウイルスは、感染力が非常に強くごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。ノロウイルスに汚染されたものを食べたり、感染した人の便や吐物を介して感染します。感染後、1～2日で嘔気、嘔吐、下痢、腹痛が出現し、発症1～2日目はつらい状

態になることもしばしばですが、通常、2～3日で自然治癒します。ノロウイルスに有効な薬はなく対症療法のみとなります。脱水にならないように、少しずつでも水分は補給しましょう。

他の人への感染を防ぐには、トイレの後の手洗い、便座の拭き取りが大切です。ウイルスは患者の便や吐物に大量に含まれています。症状がなくなっても1週間位便とともに排出されますので、トイレの後は必ず良く手洗いをしてください。日頃からトイレの後の手洗いを心がけましょう。ウイルスが付着した物に手を触れることで感染しますので、食事の前などもよく手を洗うことが大切です。

また、嘔吐物を処理する際はウイルスを吸い込まないように使い捨てのマスクの着用も必要です。家族の看護や世話をする時も、使い捨てのマスクや手袋を着用し、処置後は十分に手洗いをしてください。

ノロウイルスは多種類の型のウイルスが存在しますので、一度罹っても何度も感染します。予防には十分に気をつけましょう。特に流行期は、外出からの帰宅時、トイレの後、食事の前の丁寧な手洗いを心がけましょう。

【出典】

厚生労働省.食中毒統計

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html

国立感染症研究所.感染性胃腸炎とは。

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/383-intestinal-intro.html>



地域と病院をつなぐ『ふれあい祭り』を開催しました！

地域のみなさんに当院を知っていただくイベント、第3回『ふれあい祭り』を9月30日(土)に開催しました。

今回はじめて企画された『リレー講演』『院内見学ツアー』赤十字ボランティアによる『炊き出し』をはじめ、救急法やホットタオルなどについて学べる『赤十字ミニ講習』、育児相談や離乳食試食コーナーなどの『育児支援祭り』、ちびっこ救護員やナースに変身していただける『キッズ体験コーナー』、太鼓・ダンス・演奏などの『イベント広場』など、もりだくさんのコーナーをご用意しました。

ご来場いただいたみなさんからは「どれも勉強になり、楽しかったりしてとても良い1日でした。」「安心・安全な生活に、日赤が役立っていると感じました。」などのご意見をいただきました。

医師と認定看護師によるリレー講演、テーマは『健康寿命を延ばそう』



基調講演 神経内科 藤田副院長



「生涯口から食べる」 歯科口腔外科 飯田部長



「転倒・骨折予防と運動」 川嶋院長

院内見学ツアーは受付に長蛇の列ができるほどの人気でした！



実物を目の前に、PET/CTのしくみ等の説明



ドクターヘリとの記念撮影もできました！



大規模災害により多数の傷病者が出たことを想定したトリアージ実演。



キッズ体験コーナーでは、かわいい救護員や看護師さんがハイチーズ！



赤十字ボランティアのみなさんによる豚汁の炊き出し

青空の下たくさんの方に食べていただきました。



たくさんのご来場ありがとうございました!!



7つの団体によるステージ『イベント広場』三島かたくり太鼓のみなさんによる演奏は大迫力でした。

イベント情報

12月中旬 表町小学校クリスマスコンサート 場所/コネクションホール

詳細は決まり次第、当院ホームページ、院内掲示のポスターでお知らせします。

患者会からのお知らせ



11月10日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」
(学習会「がん患者さんの生活を支える福祉制度」)

11月18日(土) やよい会(乳腺患者の会)

12月 1日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)

1月 5日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)

2月 2日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)

詳しくは院内掲示のポスターまたは当院ホームページのお知らせをご覧ください。