



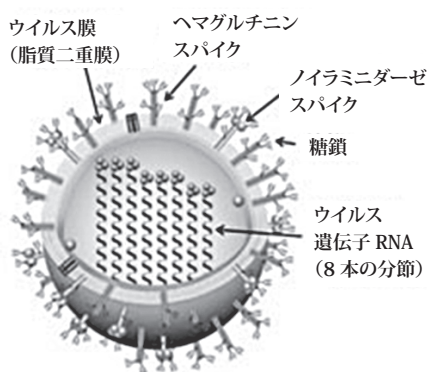
ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2013

11月号



インフルエンザウイルスの模式図

ウイルス感染と咳(咳嗽)

がいそう

呼吸器科 医師 石原照夫

暑さが続いた今年ですが、しだいに寒さが増し、これからは呼吸器感染症が流行する季節です。その多くは、かぜ（正確には「かぜ症候群」と呼ばれ、上気道炎を主とする病気）やインフルエンザですが、これらの罹患を契機に、肺炎を合併することもあります。

かぜの病原体の80〜90%はウイルスです。ウイルスは図に示すように、遺伝子とそれを取り囲むタンパクなどで構成され、細胞を構成単位とする生物とはかけ離れた、コンパクトな存在です。エネルギーを産生する

能力もなければ、単独で増殖することもできません。ウイルスは気道（空気の通り道）上皮細胞に侵入して、ヒトの細胞に、タンパク合成と遺伝子複製をしてもらい、増殖しますが、ヒトの気道上皮細胞は破壊されてしまいます。

かぜの原因となる主なウイルスには、ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなどがあります。これらウイルスに対する治療薬はありません。診察でかぜと診断できる時は、通常、原因となる病原体を調べる検査は行いません。

しかし、これからの時期はインフルエンザとの鑑別が重要です。典型的な症状を比較すれば、インフルエンザは高熱（38℃以上）が持続し、咳や倦怠感・筋肉痛などの全身症状が強く、かぜは鼻閉・鼻汁や咽頭痛などの上気道炎症状が主体であるということになります。症状が典型的でないことも少なくありません。流行状況、家族・友人・同僚などの周囲の感染状況などを参考に、インフルエンザの可能性があれば検査を行います。インフルエンザと診断さ

れば、多くは、抗インフルエンザ薬による治療が行われます。

咳は気道壁表層に分布する神経終末が機械的、化学的に刺激されておこる反射反応で、呼吸器の病気につきものです。ウイルスや細菌などの気道感染では、微生物の侵入によっておこる炎症によって気道上皮が傷害され、神経終末が露出されるため、咳反射が頻繁におこるのです。かぜやインフルエンザでは、咳は発症早期から見られますが、8週間以上持続することは稀です。そのような場合は、結核などの慢性感染症や、気管支喘息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）とよばれ、喫煙者に多い）などの慢性疾患が背景にあり、かぜを契機に背景疾患が増悪していることがあります。

上気道炎症状のみでしたら、市販の風邪薬で経過をみてもよいでしょう。しかし、2〜3日の休養でも改善傾向がない場合は、肺炎の可能性もありますので、病院を受診して、レントゲン検査を受けましょう。また、8週間以上続く場合は、当初はかぜであっても、別の病気による咳の可能性があるので、早めに病院を受診してください。



診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15：00～20：00、
土曜日・日曜日・休日13：00～20：00
となります。（時間厳守）

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、—＝休診となります。
○と（休診有）の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

整形外科		月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来	予約外	○	10名で 受付終了	○	28日	○	新患のみ	8:00～10:00	◎◎◎9:00～ ◎◎◎10:20～	※一日15名で受付終了	
	予 約	○	○	○	○	○	—	予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。			
専門外来	脊椎	—	5日・26日	—	—	—	—	予約制 予約方法は、P3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。	10:20～		
	上肢	—	—	—	○	—	—		9:00～		
	足	—	—	—	—	—	9日				
	リウマチ	—	—	—	—	—	2日・16日				
	退院後	○	—	—	—	—	—				
	人工関節	—	—	○	—	—	—				
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—					

形成外科		月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
		—	—	—	—	○	—	13:00～14:30	13:30～	

★子どもの予防接種日程

予 防 接 種	接 種 日	受付時間	接種時間
3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	11月 1日 (金)	13:20～ 14:00	13:30～
	11月15日 (金)		
	11月29日 (金)		
ポリオ	11月 1日 (金)		
	11月15日 (金)		
	11月29日 (金)		
4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	11月 1日 (金)		
	11月15日 (金)		
	11月29日 (金)		
麻しん・風しん混合 1期 2期	11月22日 (金)		
日本脳炎	11月 8日 (金)		
B C G	11月22日 (金)		

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。
※小児のヒブ、肺炎球菌、中学生の子宮頸がん予防接種は上記日程全般で行います。

リウマチ科(外来)の診療について

11月より、次のとおり診療を行います。

◎診療日時・担当医師

診療	曜 日 対応週	水曜日		土曜日
		第1・第3・第5	第2・第4	第1・第3
受 付		8:00～11:00 13:00～15:00	8:00～11:00	予約制
診 療		9:00～12:00 13:00～15:30	9:00～12:00	9:00～12:00
担当医師		後藤 真		日比野 豊

◎診察室

現在の「泌尿器科」診察室を診療日に応じて交替で使用します。
診察日には科の表示を切替えます。

※ただし、11月2日(土)は従来どおり「整形外科」の診察室で行います。

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・
診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室
に用意してあります。

病院休診日のお知らせ

4日(月)振替休日

18日(月)第3月曜日

23日(土)祝日・勤労感謝の日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」
の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザ予防接種を始めました。
接種には予約が必要です。医事課窓口または
電話にてお問い合わせください。

なお、接種日と時間を指定させていただいており
ます。また、1日の人数に限りがありますので、ご希
望に沿えないことがあります。ご了承ください。

◎高校生以上・一般の方(1日50人)

12月27日までの毎週水・金曜日(週2回)

受付：午後1時30分～2時

接種：午後2時～3時

◎中学生以下の方(1日20人)

1月31日までの毎週金曜日

受付：午後3時～3時30分

接種：午後3時～4時

※予約は、月～金曜日(第3月曜日、祝日を除く)
の午前8時30分～午後5時15分(土曜日は
午後12時30分まで)にお受けしています。

新市立病院の名称を募集します

～あなたからの応募をお待ちしています～

魚沼基幹病院(平成27年6月開院予定)を中心とする医療再編に伴い、県立六日町病院敷地に建設する新市立病院の名称を募集します。専用の応募用紙でご応募ください。

◎募集期間 11月1日(金)～29日(金)午後5時まで

◎応募用紙 下記の応募受付窓口で受け取るか、当院もしくは市のウェブページからダウンロード(PDF)してください。

◎応募受付 ゆきぐに大和病院医事課、市役所本庁舎市民課、大和・塩沢市民センター

【問い合わせ】 庶務課



平成25年11月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日（月～金曜日）の、午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
 方 法：電話にて受け付けます。
 ※予約変更は、「やむを得ない」場合に限ります。

ゆきぐに大和病院 代表
 TEL 025-777-2111
 FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	休診=8日(金)
内分泌 糖尿病	午前	○	○	○	○	○ (休診有)			
	午後	—	—	○	—	—			
循環器科	○	備考参照	○	○	—	2日・16日・ 30日	8:00～ 11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓科	—	—	—	—	8日・29日	9日		10:15～	
呼吸器科	—	—	—	○	—	2日・9日・ 16日		9:00～	
神経内科	○	○	—	○	○	—			初診は予約が必要
睡眠時無呼吸	—	—	—	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○ (休診有)	○	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	8:00～11:00	9:00～	休診=1日(金)、11日(月)、30日(土)
午 後	○ (休診有)	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	—	13:00～14:30	13:30～	休診=1日(金)、7日(木)、11日(月)、 21日(木)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○ (休診有)	—	○	—		④⑥9:30～ ④⑥13:30～	休診=27日(木)
高次脳機能障害科	25日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 胃 腸 科 肛 門 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3・5④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午前	○	—	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午後	—	—	—	—	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先
予約制	—	○	6日・13日・ 20日	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ④⑥10:30～	

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	9日・16日・ 30日	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
午 後	—	○	—	○	—	—	13:00～15:00	14:00～	
皮膚科	—	○	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～	
矯正科	—	—	13日・20日・ 27日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

インフルエンザ流行に備えた心得

予防の基本

■流行前に

インフルエンザワクチンを接種

(P2参照)

■インフルエンザが流行したら

・人混みや繁華街への外出を控える

・外出時にはマスクを着用する

・室内では加湿器などを使用し、

適度な湿度に保つ

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫(ひまつ)と共に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します(これを「飛沫感染」といいます)。また、インフルエンザは感染しやすいので、インフルエンザにかかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうことになります。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50%~60%)を保つとよいでしょう。

十分な栄養、バランスの良い食事
日ごろからバランスのよい食事と十分な栄養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

うがい、手洗いの励行
帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症予防のためにお勧めします。

感染対策員会

・咳エチケット

「せき」などの症状のある方は、周りの方へうつさないために、咳・くしゃみエチケットを守りましょう。

咳・くしゃみエチケット

*咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

*鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

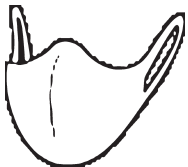
*咳をしている人にマスクの着用を促す。マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場で使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなります。通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。

健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。

*マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用してください。

かかったら…

- ・ 早めの受診
- ・ 安静と休養
- ・ 十分な水分の摂取
- ・ マスクの着用
- ・ 外出の自粛



リハビリ豆知識

言語聴覚士が伝えたい

「声の衛生」について

リハビリテーション科長 言語聴覚士 井口 光開



【音声障害とは】

声の障害を「音声障害」と言います。その人の声が、年齢や性別からみておかしいとか、普通の人の声と違う、また自分自身の声が普段と変わってしまったと感じるなど、声が正常範囲から変わってしまったという状態を総合して音声障害と呼びます。

声を悪くしてしまう原因には、生活環境や習慣が深く関係しているといわれています。こういった症状を訴える方は、学校や保育園の先生、歌手など習慣的に騒音の中で大きな声だす、声を多用する職業の方が多くいます。人間の体の器官で、声を出すおもとは、喉の中にある「声帯」です。特に声に悪い影響を与える習慣を避けさせ、この声帯に負担をかけずに発声する習慣を身につけさせることを「声の衛生指導」と言います。この衛生指導も言語聴覚士の仕事のひとつです。

【声に悪影響を与える原因】

日常生活で声に悪影響を及ぼす要因としては、①長時間話し続ける、②大声を出す、叫ぶ、③のどに力を入れて話す、④無理な声の高さで話す、笑う、⑤習慣的な咳払い、⑥空気の汚れと乾燥(喫煙)、⑦寝不足や過労、精

神的ストレス、⑧胃酸過多になる食事(胃食道逆流症のある場合)があげられます。また、日頃、飲酒や喫煙と同時にカラオケを大声で歌う習慣が多い人は、声の状態を悪くさせやすいのでご注意ください。

【日常生活で注意すること】

声の調子が悪いなと気がついたら、まず声の使いすぎか、むりな声を出さなかつたかなどその原因について考えてみてください。もしあてはまるなら、声帯を休ませることが大事です。その日は必要最低限度の会話にとどめ、大きな声を出さずに出来るだけ静かに過ごされることをお勧めします。ここで注意ですが、声を休ませると聞くと「ヒソヒソ声」で話せばよいと考えがちですが、この「ヒソヒソ声」は、声帯周囲の筋肉を過度に疲労させてしまうので声帯を休ませることになりません。お仕事などでどうしてもお話をする際は、無理に小声にせず普通の声の大きさでお話してください。ただし、短い時間に抑えるよう心掛けることが重要です。長い間、声の調子が多もとに戻らないようでしたら、原因が他にあるかもしれないので、耳鼻咽喉科など専門医の診察をお勧めします。