


電車通り 通信

2018.12
VOL.24

冬




 〈特集〉風邪とインフルエンザ

 ヘルシーレシピ

 南一条INFORMATION

 介護のコツ

 ドクターオススメの一冊

 新しい南一条病院

特集

風邪とインフルエンザ

冬にかかりやすい病気といえば、風邪とインフルエンザ。特に12月から2月にかけての厳寒期は流行しやすい季節なので、その特徴と違いを知り、予防することを心がけましょう。



監修：呼吸器科 主任医長 原田 尚雄

風邪とインフルエンザは同じ仲間でも症状と感染力が違います。

風邪をひきやすい日本人にとって、風邪やインフルエンザが流行する冬は要注意の季節。事前に、その違いを知り、早めの対処と予防を考えてみましょう。

実は、風邪もインフルエンザもウイルス感染により起こります。ただし、インフルエンザは風邪とは異なり、風邪より症状が重く、感染力の強い病気です。

2つの症状の違いは風邪は微熱が出て、最初に咳やくしゃみ、鼻水や鼻づまりの症状があり、首がザワザワとします。一方、インフルエンザは一般に38℃以上の高熱が出て、関節痛が強く、その他に悪寒やだるさ、頭痛などの全身症状がみられます。その後に、咳や喉の痛み、鼻水などの症状が出てくることがあります。

インフルエンザかな？と思ったら早めの診断が大切。

万が一、インフルエンザのような症状が出たら、病院で迅速に診断してもらうことが大切です。そもそも、インフルエンザ・ウイルスは鼻水や唾液などの接触感染のほか、空気感染もするので、もしインフルエンザにかかっていた場合、咳やくしゃみをするとウイルスが空气中に飛散し、周囲の人々にうつしかねません。自分ひとりだけの問題ではなく、会社や仲間にも迷惑をかけてしまうので、マナーとして「即診断、即休養」を心

がけましょう。検査は15～30分ほどで迅速に診断されるでしょう。

基本的治療は、よく寝て食べて休養すること。

治療法としては、風邪の場合、諸症状別の市販薬を服用してもいいのですが、よく眠ることが肝要です。睡眠不足により免疫力が低下し風邪がひきやすくなってしまいますので、日頃から気をつけましょう。

また、食事も大切で、熱を発散させる食材(香辛料)を使った料理を食べると良いでしょう。なお、初期症状の段階で、熱がこもりがちの人には葛根湯(かっこんとう)という漢方薬も適しています。

インフルエンザの場合は、市販薬ではなかなか治りません。医師による処方薬を服用し、ウイルスを増加させないように休養してください。なお、休み期間は「熱が下がった日の翌日から2日間」が妥当ですが、発症状況により違いがありますので必ず医師に確認してください。子どもの場合も同様ですが、出席停止期間は学校保健安全法により定められています。



ワクチン接種と日頃の「手洗い」「うがい」は必須!

インフルエンザの予防対策として効果的なのは「ワクチン接種」です。効果が出るまで約2週間がかかりますが、有効期間は長く続きます。

例えば11月に接種すると1~3月まで有効とされています。もし接種を受ける場合、卵アレルギーがあったり、持病薬を服用したりしている人は、事前に医師に相談すると良いかもしれません。

基本的に風邪もインフルエンザもウイルスを寄せ付けないことが大切です。寒さや乾燥を好むウイルスへの対策としては、マスクをつけることで、のどや鼻の粘膜を乾燥から守り、ウイルスの侵入を防ぐことができます。潤い効果を高めるには湿らせたガーゼをマスクの内側に当てて

もよいでしょう。

また、加湿器などで部屋の湿度を高めることも効果的です。しかし、加湿器の手入れを怠ると内部にカビが発生する恐れもありますので、注意が必要です。

何よりの対策は「手洗い」と「うがい」を習慣にすることです。手洗いは、手のひらのくぼみ、指と指の間、手の甲なども意識しながら、しっかり洗いましょう。うがいは、のどの粘膜を潤す効果がありますので、ガラガラと音をだしながら繰り返してください。

このような予防を続け、十分な栄養と休息をとることで、体の免疫力を高め、風邪を寄せ付けない体に近づきます。例え、風邪になっても軽く済む、最良の方法といえるでしょう。

介護のコツ

介護福祉士 科長 畑 秀幸



こんな時にどうすれば? 介護家族の為の災害対策

9月に発生した胆振東部地震やその後の停電の影響で、在宅介護している方、介護を受けている方は多くの不安や恐怖の中過ごされたことと思います。今回は在宅介護のご家庭が備えておきたい準備や心構えについて確認しておきたいと思います。要介護状態の方がいるご家庭でも、災害対策の考え方は基本的に同じです。3日から一週間程度は自力で生活できるよう備蓄品などを準備しておくのが基本です。まずは「ないと困るもの」「あったら便利なもの」をリスト化してみましょう。在宅介護のご家庭の場合はオムツなどの衛生用品、介護食などを多めに用意しておくこと安心です。特に災害時に支給される食べ物は、おにぎりやパンが多く、嚥下機能が衰えている方の場合は誤嚥性肺炎が心配です。普段食べ慣れているものや、「とろみ剤」を準備しておくことよいと思います。

何に困るかをシミュレーションしておきましょう

介護状態の方は慢性疾患などで複数の薬を飲んでいる事が多く、疾患によっては途切れさせてはいけない薬もあります。今飲んでいる薬をご家族が把握しておくことも重要です。今回の胆振東部地震による大規模停電時のようにデジタルデータによる確認ができなくなることも考えられるので、避難時に「お薬手帳」を持ち出せるよう日頃から大切に管理しておくことも大切です。また、電源が必要な医療機器は「非常時」の確認をしておきましょう。在宅で医療機器を使用しているご家庭も多いと思いますが、どの機器にも必ず非常時の使用方法があるので、手動での使用方法や予備バッテリーでの使用可能時間等を取扱説明書で確認しておく事が重要です。広域災害発生時は必ずしも在宅介護のご家庭が優先的に救助してもらえとは限りません。救助が来るまで少しでも長く自力で維持できるよう準備を整えておきましょう。

介護テク
豆知識

災害時の心配事で悩んだ時は訪問看護師さん、ケアマネさん、福祉用具機器取扱いの方などに相談してみるとよいと思います。相談すべき場所やヒントをもらえるとよいと思います。

糖尿病・腎臓病向けレシピ



腎臓病向け
糖尿病向け

エスニック風サラダ

材料(1人分)

かいわれ大根	25g
しらたき	30g
卵	25g
サラダ油	2g
酢	8g
ナンプラー	3g
砂糖	1g
ごま油	2g
おろしにんにく	1g
まつの実	3g
糸唐辛子	少々

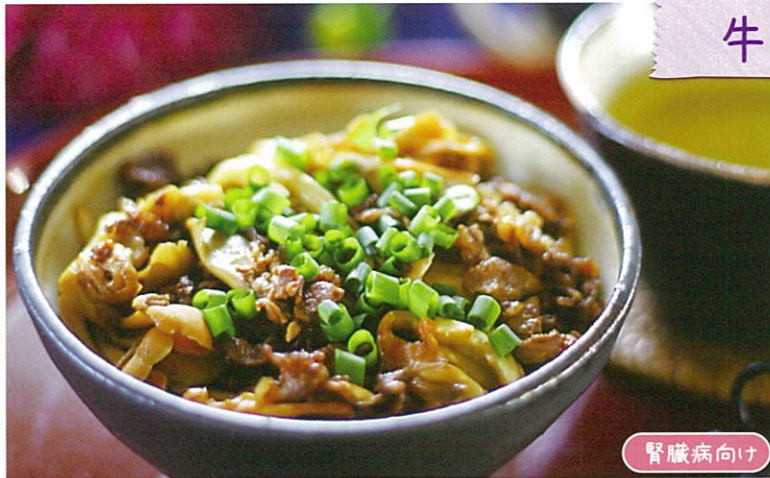
作り方

- ①しらたきは3cm幅程度に切り、茹で、水気を切る。
- ②かいわれ大根は、食べよい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、卵を割り入れ薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ④ボールに酢、ナンプラー、砂糖、ごま油、おろしにんにくを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤④にしらたき、かいわれ大根、錦糸卵、松の実を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、糸唐辛子を飾る。

エネルギー
111kcal

たんぱく質
4.5g

塩分
0.8g



腎臓病向け

牛肉とまいたけの中華飯

材料(1人分)

ご飯	130g
長ねぎ(白い部分)	5g
ごま油	4g
塩	0.5g
牛肩ロース肉	50g
料理酒	5g
まいたけ	30g
ごま油	4g
オイスターソース	3g
テンメンジャン	6g
みりん	6g
一味唐辛子	少々
こねぎ	1g

A

B

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②牛肩ロース肉は、5mm幅に切り、料理酒で下味をつける。
- ③まいたけは房分けし、さっと茹でる。
- ④フライパンにごま油を入れ②を焼き、③を入れ炒める。
- ⑤④に合わせておいたBをいれ、味を調える。
- ⑥ご飯に①とAを入れ、さっと混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑦⑥の上に④をのせ、小口切りにしたこねぎを飾る。

エネルギー
456kcal

たんぱく質
13.6g

塩分
1.4g

ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄

我々はなぜ 我々だけなのか



著:川端 裕人 監修:海部 陽介
講談社ブルーバックス 1000円(税別)

「我々はなぜ 我々だけなのか」
まるで哲学書の様な題名ですが、実は
はれっきとした人類学の本です。人類
は現在、ホモ・サピエンス(新人)しか
いません。人類は猿人、原人、旧人、新

人と紆余曲折を経て進化したと考えられており、ほんの数万年前までアフリカをはじめ、アジアでも多様に進化していました。それが何故、我々だけになってしまったのか？ まるで推理小説の様な展開にぐいぐいと引き込まれてしまいます。最近の研究から、教科書で学んだことのあるジャワ原人、北京原人だけではなく、フローレス原人(インドネシアのフローレス島)、澎湖原人(台湾海底)、デニソワ人(シベリアアルタイ)などが発見され、今や人類揺籃の地とされるアフリカと並び、アジアは人類進化のホットスポットとなっています。ジャワ原人については、数十万年にわたって進化が止まっていた

とされていましたが、日本の研究により進化していたことが明らかにされています。アジア諸地域では、わずか数万年前、数十万年前に多様で予想もしなかった人類たちが暮らし、それぞれ独自に進化をしていたなんて！ 現在、我々だけなのはなぜか？ 究極の疑問に対しても、思索を巡らします。遺伝子を調べると、ネアンデルタール人やデニソワ人の遺伝子の一部が現代人に受け継がれているのです。同時代に生きていた多様な人類同士の接触や混血の繰り返しというシナリオ。浮かび上がるのは、我々は我々だけではなく、我々の中に彼らもいる、というまさに衝撃の仮説。人類学ってスゴイ！

南一条 Information

9/28 (金) 「腎臓病料理教室」を開催しました!

9月28日(金)に、腎臓病料理教室を開催し、今回は21名の方にご参加頂きました。メニューは①おこげのきのこあんかけ②鱈のムニエル マーマレードソースかけ③じゃがいものチーズサンドフライ④かにとパプリカのゼリー寄せの4品です。始めに腎臓病食の調理のポイントや食材の選び方、作成する献立について説明し、5班に分かれて調理を行いました。たんぱく質や塩分、カリウム等の制限がある中で、より満足感のある献立になるよう工夫し、悩みを抱えた方々の手助けが少し出来たのではないかと思います。



DVD「ほすびたるCooking」 第5弾・第6弾が登場!

札幌南一条病院監修による腎臓病食(一部糖尿病食有り)のレシピを集めたDVDです。人気のインスタグラマー三好清佳さんのレシピも収録されています。詳しくは病院ホームページでもご覧いただけます。



年末年始休診のお知らせ

平成30年12月30日(日)～平成31年1月3日(木)は年末年始のため、休診とさせていただきます。1月4日(金)から通常診療となります。



フロア構成

- 7階 会議室

- 6階 一般障がい者病棟(49床)

- 5階 一般障がい者病棟(49床)

- 4階 一般障がい者病棟(49床)
※うち2床は透析病床

- 3階 リハビリ室、薬局、透析機械室、血管造影室

- 2階 透析室(外来・入院70ベッド)、
患者さん更衣室、ラウンジ

- 1階 受付・会計、総合待合室、診察室、処置室
生理検査室、放射線撮影室、売店、ラウンジ

- 地下 ボランティア室



施設概要

- 構造:鉄骨造(S造)地下1階・7階建
- 敷地面積:3,556.97㎡(1,015坪) ●床延面積:8,604.47㎡
- 床延面積:1,558.29㎡ ●駐車台数:35台収容

新しい南一条病院

明るく開放感あふれるワンフロアの透析室をはじめ、
ひとに優しい医療機関をめざします。

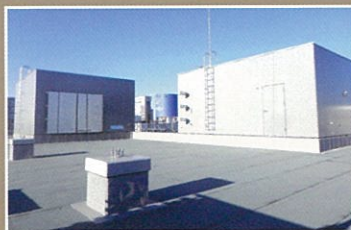
工事進捗状況



電車通り(北側)からの現況



3階内部全景



塔屋足場解体完了



6階耐火壁 プラスターボード貼完了

無料送迎サービスのご案内

当院では、透析患者様(車イス対応)を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」など感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

個別送迎 基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。



外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 腎臓内科	午前	工藤	青山	土田	工藤	土田 (セカンドオピニオン)	ホームページ 参照 ※1
		占部	鳥井	青山	土田	占部	
		高木	村上	陳	陳	鳥井	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳	占部	鳥井※2 (透析専門外来)	三木		
					青山※3 (透析専門外来)		
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	担当医 下記参照※4
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
糖尿病 内科	午前	高木	—	田上	—	高木	田上 (第2・4週のみ)
	午後	—	田上	高木	—	田上	休診
消化器 内科 ※5	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。
- ※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※4 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週/田垣医師 第2・4週/田上医師 第3・5週/原田医師
- ※5 消化器内科の診察は、月・火・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.24 冬号

〔発行日〕平成30年(2018)12月1日

〔発行元〕札幌南一条病院 広報委員会

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科
消化器内科、人工透析、人間ドックほか
〈診療時間〉 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00
〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

