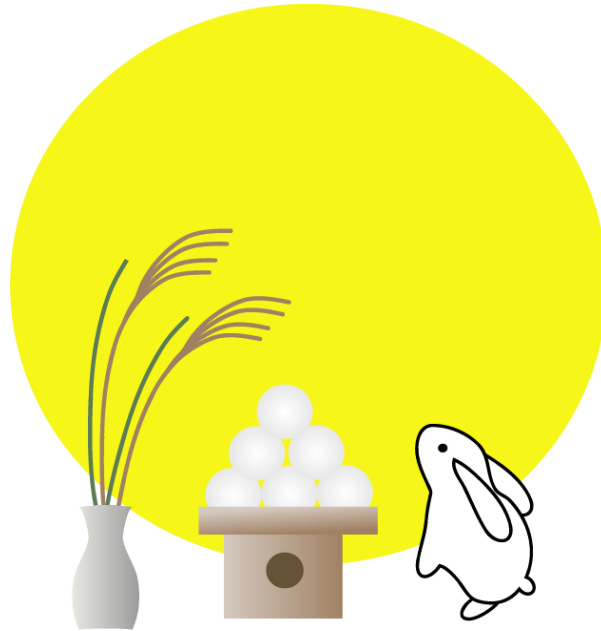


# ふれあい

～平成24年9月1日発刊～



## 病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

## 基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

## 院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき  
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号  
市立千歳市民病院  
編集長 大田 光仁  
事務局 総務課総務係  
0123-24-3000(内線 232)

# 子どもの予防接種について

予防接種はたくさんあって大変だ、どのようにスケジュールを立てて良いかわからない、という話を乳児健診の際に良く伺います。ワクチンによって接種する年齢や回数・間隔が異なるため、お子さんにあったスケジュールを立てて、もっともよい時期に接種できるようにしましょう。

まず、定期接種や公費助成があるワクチンに必要な「予診票（接種券）」が手元にあるか確認してください。届いていない場合には、自治体（市区町村）の予防接種担当窓口にお問い合わせください。とくに0歳のワクチンは種類、接種回数が多いので、できるだけ早く接種することが大切です。ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンは生後2ヶ月から接種ができますし、DPT ワクチンは生後3ヶ月から接種ができますので、生後2ヶ月が近づいたらヒブ、小児用肺炎球菌ワクチンの接種券があるか確認してみましょう。多くの病院では予防接種には予約が必要なため、1ヶ月健診の後、生後2ヶ月になる前に小児科にお問い合わせをしてみると良いでしょう。

日本では、予防接種法による「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。保護者の中には「定期接種だけ受けておけばいい」と考えている方が少なくありません。しかし、任意接種であっても、重い後遺症を残したり、死亡したりする病期になる可能性はあります。日本でも、B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、みずぼうそう、おたふくかぜ、HPV（子宮頸がんを起こすヒトパピローマウイルス）の6種類のワクチンが今後定期接種になる方向で進んでいます。

ワクチンの種類によって、次の予防接種との間隔が異なります。ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチン（トキソイドも含む）があり、次の予防接種までの間隔は、原則として生ワクチン接種後は4週間以上、不活化ワクチン接種後は1週間以上です。ただし、同じワクチンを続けて接種する場合は、それぞれに接種する間隔が違ってきます。たとえば、三種混合（DPT）ワクチンの1回目と2回目は3～8週間あけて接種します。

地域で流行している病気や重症になりやすい病気があれば、まずその予防接種を優先します。また、実際の接種時期は、その地域の自治体の方針などの影響も受けますので、かかりつけ医とご相談ください。

月齢・年齢	理想的な予防接種
2ヶ月	【ヒブ①】【小児用肺炎球菌①】 「生後2ヶ月の誕生日」に受けたのが、細菌性髄膜炎予防のヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンです。ロタウイルス、B型肝炎のワクチンも出来るようになります。
3ヶ月	【ヒブ②】【小児用肺炎球菌②】【DPT①】（不活化ポリオ①） 2ヶ月のワクチンの接種から4週間以上後に、三種混合（DPT）を含めたワクチンを同時接種します。2012年秋からは経口ポリオワクチンが廃止になり、不活化ポリオワクチンが開始されます。
4ヶ月	【ヒブ③】【小児用肺炎球菌③】【DPT②】（不活化ポリオ②） 3ヶ月のワクチン接種の4週間以上後に3つのワクチンを同時接種で受けます。
4・5ヶ月	【BCG】 BCGは集団で行うため、日程が決まっています。また生後6ヶ月までしか受けられません。ヒブワクチンなどの後は1週間で他の種類のワクチ

	ンが受けられますが、BCG のあとは他のワクチンを受けるのに 4 週間以上あけなければなりません。他のワクチンと重なった場合は BCG を優先します。
5 ヶ月	【DPT③】(不活化ポリオ③) BCG 接種の 4 週間後に DPT ワクチンを受けるのが良いでしょう。
1 歳	【麻しん風しん混合①】 【肺炎球菌④】 麻しん、風しん混合 (MR) ワクチンを受けましょう。日本では 2007 年に大学生を中心に麻しん (はしか) が流行して、大きなニュースになりました。麻しんは重症になると脳炎などを起こして死に至る病気ですが、ワクチンで確実に予防できるので必ず接種しましょう。麻しん風しん混合ワクチンは 5 歳でもう一度接種します。 肺炎球菌ワクチンの 4 回目も 1 歳から出来ます。
1 歳以降	【みずぼうそう】【おたふくかぜ】 みずぼうそう (水痘) ワクチン、おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ワクチンは任意接種であり有料ですが、1 歳を過ぎると接種できます。麻しん風しんワクチンの 1 ヶ月後に接種しましょう。
1 歳半頃	【DPT④】【ヒブ④】(不活化ポリオ④) 3 回目の DPT ワクチン・ヒブワクチンから 1 年後に追加の DPT ワクチン・ヒブワクチンを受けましょう。不活化ポリオワクチンも 4 回目が行われる予定です。

その他の子どもが行う予防接種には次のようなものがあります。

①インフルエンザワクチン

主に冬に流行します。ウイルスが毎年変異するため毎年 10 月頃から接種しましょう。

②日本脳炎ワクチン

3 歳になったら接種できます。ただし北海道では流行しないとされています。夏に蚊の多い場所に滞在する人には必要です。

③ロタウイルスワクチン

生後 6 週から接種できます。生後 24 週までに 2 回接種します。それ以降は接種できません。

④B 型肝炎ワクチン

3 歳未満の乳幼児が B 型肝炎にかかると、一生ウイルスが体の中に生き続けるキャリアになる確率が高くなります。キャリアになると肝硬変、肝がんの危険が高くなるため、特に感染の可能性の高そうなことには接種を勧めます。生後 2 ヶ月から、計 3 回接種します。

⑤子宮頸癌ワクチン

思春期の女子が受けるワクチンです。子宮頸癌を起こす HPV(ヒトパピローマウイルス)を予防します。

子どもの体調が悪いなど予防接種が受けられないことはよくあります。上記のスケジュールはあくまで理想なので、多少時期がずれても全く問題ありません。何かの都合で子どもが大きくなるまで全く予防接種を受けていなくても、その時点から出来る予防接種を回数を減らしてでも行うべきです。どの予防接種をどのように接種していけばよいかは医師が判断しますので、小児科を受診して下さい。

文責：小児科 中本 哲

# 食中毒に注意しましょう！

食中毒は 9 月～10 月も夏と同様に多発します。暑さが残るこの季節もまだまだ注意が必要です。家庭でできる食中毒予防の 6 つのポイントをご紹介します。

## 1. 食品の購入

- \*肉や魚は、水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。
- \*生鮮食品などを購入したら、まっすぐ持ち帰りましょう。



## 2. 家庭での保存

- \*冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。

冷蔵庫 10℃以下

- \*細菌の多くは 10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止します。

- \*肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。

冷凍庫 -15℃以下



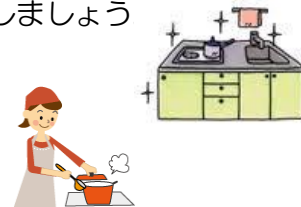
## 3. 下準備

- \*ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- \*まな板や包丁は肉・魚・野菜用と別々に揃えて使い分けると安全でしょう。
- \*こまめに手を洗いましょう。



## 4. 調理

- \*台所を清潔にしましょう。タオルや布巾は乾いて清潔なもの使用しましょう
- \*加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。めやすは、中心部の温度が 75℃で 1 分間以上加熱することです。
- \*電子レンジを使う場合は、均一に加熱されるようにしましょう。



## 5. 食事

- \*食卓につく前に手を洗いましょう。
- \*温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は 65℃以上、冷やして食べる料理は 10℃以下です。
- \*調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



## 6. 残った食品

- \*残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう
- \*温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は 75℃以上です。



# ふれあいレシピ

\*旬のかぼちゃを使って、温かいスープはいかがですか\*



## ～かぼちゃのスープ～



材料【2人分】	目安量
かぼちゃ	中 1/8 個 (約 250g)
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
鶏ひき肉	150g
ベーコン	1 枚 (ハーフサイズ)
固形コンソメ	1 個
水	300cc
牛乳	75cc
バター	10g
ローリエ	1/2 枚
塩	少々 (約0.5g)
コショウ	少々

### 作り方

【下準備】かぼちゃは一口大に、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ1等角に切る。ベーコンは5cm幅に切って、フライパンでカリカリに焼いて、脂を切っておく。

①なべにバターを溶かし、玉ねぎをよく炒める。ひき肉を加えそぼろ状になったら、塩・コショウを加え、にんじんとかぼちゃを入れて炒める。

②全体に油がまわったら、水とコンソメを加え、ローリエと一緒に20分ほど煮込む。

③かぼちゃが煮えてきたら牛乳を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り、ベーコンを散らして完成。

【1人当たり】 エネルギー：290kcal 塩分：1.5g

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わる「βカロチン」を多く含んでいます。βカロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高めるとともに、その抗酸化作用から生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

文責：栄養管理科 鎌倉由香利

## 緩和ケア認定看護師を紹介します

### 1. 緩和ケア認定看護師とは

緩和ケア認定看護師とは、主にがんの進行に伴う痛みや呼吸困難、悪心・嘔吐、全身倦怠感など苦痛な症状に対して、根拠に基づいた専門技術を生かしたケアを提供でき、これらの実践を通して、患者さんやご家族に対して直接ご相談に応じることができます。

私は、2011年に北海道医療大学認定看護師研修センターの緩和ケア分野に入学し、病院の配慮や周囲のスタッフの協力のもと2012年7月に資格を取得し、緩和ケア認定看護師となりました。

### 2. 市民のみなさまへ

緩和ケアとは、周囲の人の苦しみに目を向け、その人の苦しみが緩和される可能性を見いだす、または楽にするケアです。患者さんご家族にとって大事なものは、「わたしの病気」の情報、「わたしの体」に何が起こるのか、「わたしに必要なケア」は何かということだと思います。「わたしのための緩和ケア」として何が必要なのか、何が提供できるのか、具体的な情報提供をできるように努め、地域に根ざした緩和ケアを拡げていきたいと思っています。

文責：4階東病棟 緩和ケア認定看護師 川嶋 麻有

### 編集後記

2歳児の息子に振り回されて休む暇もない毎日ですが、急に寒くなる時期ですので体調管理には皆さんも注意してください。

3階東病棟 佐藤 久美子

# 患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

## 1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

## 2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

## 3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

## 4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

## 5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日  
市立千歳市民病院 院長 枡丸 博幸

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしく申し上げます。