



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
0123-24-3000(内線 8238)



風邪・インフルエンザについて

市立千歳市民病院 内科 島 秀起
循環器科 葛巻 哲、西村 弘基

最近、寒くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。冬になるとインフルエンザが流行する季節になります。風邪とインフルエンザは何が違うのでしょうか。

《風邪とインフルエンザの違い》

| | 風邪(普通感冒) | インフルエンザ |
|--------|------------------------------|---------------------------------------|
| 発症時期 | 1年中 | 冬季に流行 |
| 主症状 | ・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水、鼻詰まりなど | ・咳・喉の痛み・鼻水 ・倦怠感・食欲不振 ・関節痛・筋肉痛など |
| 発熱 | 微熱(37~38℃) | 高熱(38℃以上) |
| 原因ウイルス | アデノウイルス、ライノウイルスなど様々 | インフルエンザウイルス |

風邪とインフルエンザは似ているようで、実はこのような違いがあるのです。またインフルエンザは肺炎や脳炎を合併することもあり、子どもや高齢者では注意が必要です。重症化を防ぐためにも、日頃からの予防がとても大切です。

《風邪・インフルエンザの予防について》

① インフルエンザ流行前のワクチン接種

インフルエンザにはワクチンがあり、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

② 飛沫感染対策

風邪もインフルエンザもウイルスによる感染症であり、主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）によるものです。このため、咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする等の注意が必要です。特に感染者がマスク等の対策を行うことが重要です。

③ 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指等についたウイルスを物理的に除去するために有効です。またインフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果的です。

④ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、感染が起こりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器等を使って50～60%の適切な湿度を保つことも効果があります。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

風邪・インフルエンザの流行時期には、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る場合はある程度飛沫感染を防ぐことができるマスクの着用が防御策の一つと考えられます。

《治療方法》

予防をしても風邪・インフルエンザになってしまったときにはどうしたらいいのでしょうか。

風邪やインフルエンザの原因はウイルスの感染症です。細菌の感染症ではありません。抗生剤は細菌を倒す薬ですので、実は風邪やインフルエンザには効果がないのです。

風邪には特効薬はありません。熱や鼻・のどのつらい症状はいわゆる風邪薬で緩和できます。使用することで楽になりますが、治癒を早めるわけではありません。ウイルスを自分の免疫力で倒すことで風邪は治ります。ですからゆっくり休むことや無理のない範囲で食事や水分を取ることが最も大事となります。

一方でインフルエンザには特効薬があります。発症早期に使用することで回復を約1日早めるというデータもあります。ただし、ウイルスの感染症には違いがないので、風邪と同様に体を休めることがやはり大事となります。



《こんな症状が出たら病院へ》

先ほども述べましたように、風邪やインフルエンザは自然に治るのを待つこととなります。風邪を引いたからといって必ず病院を受診する必要があるわけではありません。

ただし以下のようなときには注意を要します。病院受診を検討していただくとよいかもしれません。

・特に高齢者や小児で、症状が強く飲水もままならない

口から何も摂取できなくなると脱水が進行したりミネラルのバランスが崩れたりします。特に高齢者や小児ではその影響が出やすく、時として重篤な症状につながることもあります。点滴での治療や入院が必要になるケースがあり得ます。

・風邪にしてはなかなか解熱しない、数日の経過で徐々に息が苦しくなってきた

風邪をきっかけとして肺炎を引き起こしてしまうことがあります。軽症から重症まで様々あり得ますが、体に必要な酸素がまかなえなくなった際には入院が必要となります。

これらを目安にしていただければと思います。

上記の有無にかかわらずお困りの際にはどうぞご相談ください。

転倒による骨折について

市立千歳市民病院 整形外科 本間 美由

だんだん寒くなり、雪が降る季節になってきました。

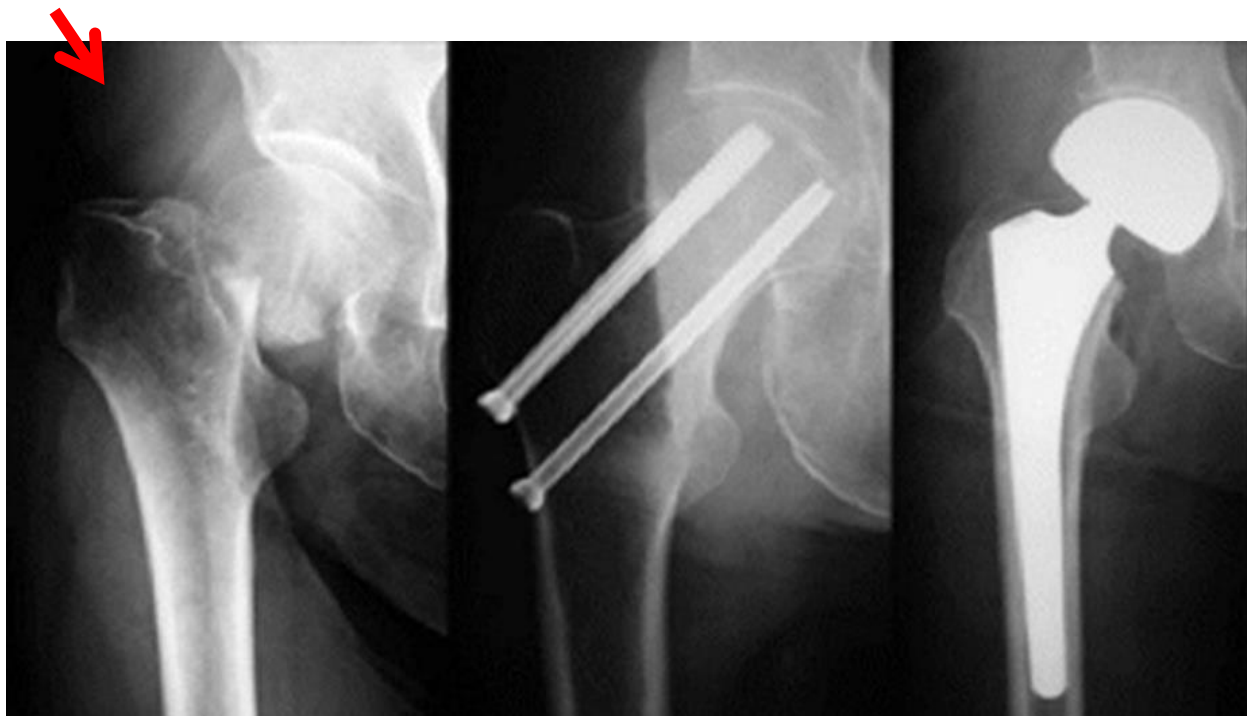
雪が積もって、滑りやすくなると、転倒して骨折する人が増加します。2017年11月～2018年3月の間に千歳市民病院で骨折の手術した患者様は144人です。65歳以上は79人であり、そのうち約7割の53人が女性です。

高齢者の骨折は骨粗鬆症がもととなり、骨がくっつかなかったり、変形が生じる可能性が高くなります。高齢者に多い骨折部位は背骨（脊椎）、足の付け根（大腿骨近位部）、手首（頭骨遠位部）、肩（上腕骨近位部）です。

● 高齢者に起こりやすい骨折



特に、大腿骨近位部骨折では手術なることがほとんどであり、手術後スムーズに歩行できるようになるまでには時間がかかり、場合によっては、杖や歩行器、車椅子が必要になることがあります。



高齢者の多くは実は骨粗鬆症です。骨粗鬆症とは骨がもろくなり、骨折をしやすくなる状態のことです。骨も身体の細胞と同じで、丈夫な骨を保つために、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変えて代謝しています。しかし、骨のもとになるカルシウムが不足したり、加齢とともに骨をつくるためのホルモンが不足してくると、新しく骨をつくる量よりも古い骨を壊す量の方が多くなり、徐々に骨がもろくなります。

そのため、転倒などわずかな外力で骨折がおきます。さらに重度の骨粗鬆症では外傷がはっきりしない例や、寝たきり高齢者のおむつ交換時に骨折をきたす例もあります。

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン D を多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミン D は、紫外線を浴びることで体内でもつくられているので、夏なら木陰で 30 分、冬なら手や顔に 1 時間程度の日光浴をお勧めします。

また、骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やすのも効果的です。運動をすることで、転びにくい体をつくることにも役立ちます。

特に女性は閉経後ホルモンバランスの変化で、骨を作る動きが急速に衰え、骨の強度が低下しやすくなります。つまり、女性の方が骨粗鬆症になりやすく、骨折するリスクが高いと言えます。閉経後は1年に1回ずつ骨密度検査をすると良いでしょう。当院でもわずかなX線によって骨密度を測定する（DEXA法）機械が今年の9月より新しくなり、閉経後の女性や高齢者の患者様の検査を行っております。

骨粗鬆症や骨折の経験がある患者様は薬でも治療をしています。現在使われている薬は、骨の吸収（古くなった骨を壊す）を抑える薬、骨の形成（新しく骨を作る）を助ける薬、二つに大別できます。患者様の状態によってそれぞれ適切な薬を処方しています。

しかしながら、もろくなった骨を若い頃のような丈夫な骨に戻す薬はありません。上でもお話ししたように、もろくならないように普段からバランスの良い食事を取り、日光浴しながら適度な運動を行うことがとても大切です。

転びやすい季節になりますが、骨がもろくならないように日常の生活を見直して、できることから生活を改善してみてください。



編集後記

今年は地震の恐ろしさを痛感させられた一年となりました。

今後は防災グッズなどの備えを万全にしておきたいと思います。

放射線科 柴田
外科 深作

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

『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。