Nakatsu Gastrointestinal Hospital

ICHOU

2023.1
No. 56

中津胃腸病院より
新年のご挨拶

インフルエンザと新型コロナ

Take Free

新 年 の ご 挨 拶

新年あけましておめでとうございます。

新年になってもウクライナ情勢は進展が見られず、それも原因で物価の高騰が厳しさを増し、非常に生きづらい世の中が持続しています。

新型コロナとの戦いも4年目に突入しました。こちらもなかなか先が見えませんが、それでもこれまでの経験の蓄積で、「どのように対応したらいいのか」がわかるようになってきました。欧米では完全にノーマスクの生活になっていて、コロナとの共存が当たり前となっています。日本でも屋外や、屋内でも距離が確保でき、会話をほとんどしない場合はマスクは不要と厚生労働省も推奨していますが、日本人の気質もあるのか、相変わらず周りに誰もいないようなところでもマスクを着けている人をたくさん見かけます。マスクを着けていることが当たり前になりすぎて、マスクのない生活に違和感を覚える人が多くなっていると聞きます。

昨年の流行語大賞に「顔パンツ」という言葉がノミネートされました。感染対策として習慣化したマスクですが、マスクを外して顔を人前にさらすのは、人前で下着を脱ぐのと同じでマスクはもはや「顔のパンツ」となったというわけです。顔のコンプレックスが隠せるからとか、化粧しなくていいからとか理由はいろいろあるようです。あるアンケートではコロナが終息した後も外出時にはマスクを積極的にするという人の割合が２５％という結果だったようです。

メラビアンの法則というのをご存じの方がいるでしょうか？米国の心理学者のアルバート・メラビアンが発表した有名な法則だそうです。「7－55－38ルール」などと言われています。人は他人とコミュニケーションをとるとき、どの情報を優先するか？彼が実験を行った結果、言語７％、視覚５５％、聴覚３８％だったそうです。つまり、人は話の内容より見た目や声の高低など非言語の部分で9割以上の情報を得るのだそうです。マスクをすると目を除いて顔の大部分が隠れます。相手の表情がわからなくなります。声も小さくわかりにくくなります。コミュニケーションの大事な情報の大半がわからなくなってしまうのです。

保育園などでは幼い園児たちに保育士が表情を見せながら接することができないことで、園児の発育に問題が生じるのではないかと不安が強いそうです。病院でも、特に高齢者や認知症の患者さんたちに、マスクやフェイスシールド、防護衣などで接しなければならないことに強い違和感を持ちながら業務をしています。私たち医療者は医療の原点は医療に携わるすべての人の優しい笑顔・言葉だと信じているからです。

コロナの時代になって入職した職員さんで、一回も素顔を見たことがない人が何人もいます。きっとマスクを取ったらさっぱり誰かわからないと思います。このほど新型コロナが感染症法上の取り扱いで、結核などと同じ「2類相当」から季節性インフルエンザなどと同じ「５類」へと引き下げられることが決定しました。5類になれば様々な規制が緩和されます。次第に欧米のようにマスクなしになっていくのかもしれません。しかし、コロナの感染力の強さを考えれば、今しばらくは場所を考えてのマスクは必要だろうと思います。その判断が個人にゆだねられることが混乱を招くのかもしれませんが・・・。もちろん、医療現場ではコロナ後もマスクが必要な状態は今後も続くと思います。

顔は恥ずかしい場所ではなく、人と人のコミュニケーションで大事な場所です。口元のほほえみは安心と信頼の証です。日常生活では「顔パンツ」を脱いで、ごく普通の生活が戻ればいいなあと心から思います。

本年が皆様にとって良い年になりますように。

院長

深野 昌宏

2023年
卯年はどんな年？

卯（うさぎ）は穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」や「子孫繁栄」。また、前向きに跳びはねる姿から「飛躍」や「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。長い耳は「福を集める」、「情報をいち早くキャッチする」ともいわれています。古来より月の使いともいわれ、「ツキを呼ぶ」縁起のいい動物と信じられています。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。野山を駆け回るうさぎのように、穏やかな心で前向きに向上の年にできたらと思います。

かぜ × インフルエンザ × 新型コロナウイルス感染症

普通のかぜとインフルエンザ、新型コロナはどう違うの？

寒さが厳しい時期、かぜやインフルエンザ、さらに新型コロナウイルス感染症と、自分や家族の健康にとって気になることばかりですね。特に今年はインフルエンザの患者数が多く、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行が危惧されています。
ここではかぜとインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の違いについてご紹介します。

～ 普通のかぜ、インフルエンザ、新型コロナの違い・特徴 ～

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 アデノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス （SARS-CoV-2）
感染性	あまり強くない	強い	非常に強い 無症状の時期でも感染力が強く自覚しないうちに広めてしまう
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル ⇒詳しくは次ページで
症状の現れ方	ゆるやか	急激 潜伏期間が短く急激に症状が現れるのが特徴	ゆるやかだが急激に重症化、 肺炎を合併することもある
主な症状	鼻やのどの粘膜から感染するため鼻やのどの症状が顕著 発熱 鼻水・鼻づまり・ せき・のどの痛みなど 上気道の症状が中心	高熱 鼻水やせきなどの他に 関節痛・筋肉痛・頭痛・ 悪寒などの全身症状	個人差があり無症状～軽症～重症まで幅広い 発熱 せき・のどの痛み 頭痛・筋肉痛・倦怠感など 味覚嗅覚障害が現れることもある ※現在主流のオミクロン株では強いのどの痛みや腹痛・下痢があり味覚嗅覚障害は少ない、という特徴が多くなってきています
治療法	対症療法	対症療法、 抗インフルエンザ薬 （タミフル・イナビルなど）	対症療法 （対象者には抗ウイルス薬など）
回復までの期間	4～5日間	多くは1週間程度	軽症であれば1週間程度 療養後も症状が長引く（罹患後症状がある）ことも

発熱・せき・のどの痛み・頭痛・倦怠感・・・これらはかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に共通する症状です。かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を症状だけで区別することは難しく、区別するには抗原検査やPCR検査が必要となります。

基本的な感染予防は同じ

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に共通しているのは、いずれも「接触または飛沫を介した感染症」であるということです。せきやくしゃみでウイルスや細菌などを含む飛沫を飛び散らしたり、飛沫のついた手であちこち触ったりすることで、感染を拡げてしまうのです。自分や家族を感染症から守るためにも、それぞれの感染経路と予防対策を知っておきましょう。

● 飛沫感染

くしゃみやせきなどによる飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の人がそれを口や鼻から吸い込み、粘膜からウイルスが体内に入ることで起こります。**マスクを着用**することで、飛沫の拡散を抑えられます。

● 接触感染

ウイルスが付着した手や物品で鼻や口に触れ、粘膜からウイルスが体内に入ることで起こります。付着したウイルスを**手洗い**で洗い流す、または**アルコールによる手指消毒**でウイルスを不活化する（感染力を失わせる）ことで対策ができます。

● エアロゾル感染

エアロゾルとは空気中を浮遊する微小な粒子のことで、くしゃみやせきなどで発生することがあります。ウイルスを含むエアロゾルを鼻や口から吸い込み、粘膜からウイルスが体内に入ることで「エアロゾル感染」が起こります。エアロゾルは飛沫よりも細かく、しばらくの間空気中を漂うため、換気が不十分な室内などで感染のリスクが高まります。**こまめな換気**を心がけましょう。

感染予防のポイント

POINT 1 こまめな手洗い

どんな感染症でも重要な基本の予防策です。帰宅時や調理の前後、食事前などにせっけんを使って手を洗いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

POINT 2 適度な加湿と換気

空気の流れをつくるために2方向の窓を開けると効率よく換気ができます。
湿度は50～60％が適切です。
乾燥しやすい冬は加湿器などで湿度を保ちましょう。

POINT 3 ３密（密閉・密集・密接）を避けよう

できるだけ人ごみを避けましょう。外出時は不織布マスクを着用しましょう。

POINT 4 免疫力を上げよう

ウイルスに負けない身体づくりのためには、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、普段から免疫力を高めておきましょう。

いずれの感染症においても、「こまめな手洗い」「換気」「マスクの着用」「３密を避ける」など基本的な感染予防対策が最も効果的です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症はワクチン接種と併せて、これらの感染予防対策を心がけましょう。
感染症にかからない、広めない生活で自分もまわりの人も守りましょう。

新型コロナウイルス対策はインフルエンザの予防にも役立ちます！

News 中津北書道部作品展示

昨年8月、当院では夏祭り『ICHO FESTIVAL』を企画し、大分県立中津北高等学校から書道部と吹奏楽部の皆さんがパフォーマンスをしてくださることになっていました。多くの方が楽しみにしていましたが、新型コロナウイルスの感染状況から開催することはかないませんでした。
このような状況の中、中津北高校書道部の皆さんが当院のために作品を制作してくださいました。迫力満点で力強い作品です。コロナ禍においてはたらく職員一同背中を押され、大変励みになりました。次の機会にはパフォーマンスを間近で見られることを願っています。
中津胃腸病院としても「飛翔」できるようこれからも励んでまいります。

～ こころとからだに栄養を ～

消化器疾患を中心とする当院では、入院患者さまの病状、体調を考慮した栄養バランスの良い食事を提供できるよう取り組んでいます。
今回、栄養科では患者さまが「食」に関心をもち、より楽しく食べていただけるように、1日の食事のことがわかる日替わり献立表を作成しました。1日分の栄養素はもちろん、食材の栄養に関する情報や豆知識を紹介しています。
患者さまやスタッフから「食事が楽しみ」「毎日読んでるよ」という声があがっています。これからも様々な情報を提供し、献立を通じて食べることの喜びをお伝えしていけたらと思います。
病棟掲示板に掲示していますので、ぜひご覧ください。

その日の
食事が一目で
わかる写真

食材や食べ物に
関する話題を
ご紹介！

今日の豆知識も
お楽しみに

事前予約制 タブレット面会のご案内

新型コロナウイルス感染対策によるご面会の禁止にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。
入院されている患者さまとご家族が少しでもお話しいただけるように、タブレット端末を使用したご面会サービスを導入しております。画面を通してのご面会ですが、“お顔を見ながらお話しができます”ので、ご利用ください。ご利用には予約が必要となります。

〔面会日時〕（緩和ケア病棟は要相談）
月曜・金曜（祝日除く） 14時～16時

〔予約受付時間〕
月曜～金曜　10時～17時
TEL:0979-24-1632（代表）

広報誌 いちょう（銀杏） No.56
冬号 2023年1月発行（年3回発行）：中津胃腸病院

●健康増進法により病院・敷地内全面禁煙

診療時間

平日

午前　9：00～12：00
　　8：30～11：30（診療受付）
午後　14：00～17：30
　　13：30～17：00（診療受付）

土曜日

午前　9：00～12：00
　　8：30～11：30（診療受付）

休診日

土曜日午後／日曜／祝日
（但し、急患はこの限りではありません）

診療科目

外科　消化器外科　内科　消化器内科
肛門外科　リハビリテーション科
疼痛緩和内科　麻酔科

医療法人社団
中津胃腸病院

〒871-0162
大分県中津市大字永添510番地
TEL 0979-24-1632(代表)
FAX 0979-22-9800
ホームページ：http://n-icho.or.jp

患者さまの義務

- 患者さまは、協力的・積極的に診療に参加してください。
- 患者さまは、自分自身の健康に関する情報を正直かつ正確に伝える必要があります。
- 他の患者さまの治療や、職員の医療行為の妨げにならないように病院の規則や指示を守る必要があります。
- 医療費は、遅滞なくお支払いください。

患者さまの権利

- 患者さまは、何ら差別することなく、どなたでも平等に医療を受けることができます。
- 患者さまは、必要なときに援助・助力を求め、最善の医療を受けることができます。
- 患者さまは、医療機関を自由に選択し、複数の医師の意見（セカンドオピニオン）を求めることができます。
- 患者さまは、検査や治療の目的・方法・内容・危険性について、十分に理解できるまで説明を受けることができます。
- 患者さまは、自分自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 患者さまは、十分な説明や助言・協力を得たうえで、あなたの意思に基づいて医療行為を受け、あるいは拒否することができます。
- 患者さまはプライバシーに関する権利を有し、医療に関する個人情報は保護されます。

この度、中津胃腸病院の公式LINEができました。
お友達登録していただけると、LINEから簡単に診療予約することができます。また、当院の求人情報や、働く職員の様子がわかるInstagram、当院のホームページなどチェックすることが可能となりました。これによって、急な診療予約などをよりスムーズに行うことができるため、電話をして予約する必要がなくなりました。
右のQRコードをカメラで読み取っていただければ、友達追加が可能なページに移行できます。

中津胃腸病院
×
LINE@

LINE

Instagram

Home page