



あけましておめでふいびいぞうます

病院長 佐々木 享



新年明けましておめでとうござい  
ます。

暖冬の予想に反して、全国的に記録的な寒さが続いています。温暖の地であり、以前は巨人軍が春季キャンプをしていたことで知られる明石でも昨年末にはうつつすらと積雪が見られました。医療の世界でも厳しい季節を迎えており、昨年は医療費の最大規模の抑制、深刻な医師不足、医療の安全性に関する批判等、沢山の課題を投げかけられたまま新年を迎えました。状況は特に自治体病院で厳しく、まさに自治体病院の存在意義と真価が問われる時代だと認識しています。すべて難題ばかりですが、あえて医療の効率化や安全性を医療人自らが真摯に考え、実践する良い機会と捉えています。具体的対策としては、病院システムの改善、リスク管理機構の充実、チーム医療の推進、最新医療機器の導入、病院機能評価のバージョンアップの達成、オーダーリングシステムの導入等を考えています。

職員が目的と情報を共有し、かつ一人一人が自分の職責を認識し、それを全うすることが重要です。幸いなことに、病院は職域が異なり、役割が異なっても「患者様に良い医療を提供する」という目的を一にする人の集合で成り立っています。病院職員が一丸となって、知恵を出し合って乗り越えていきたいと思っております。引き続きよろしくご協力の程、お願いいたします。

病院ホームページ公開中！  
明石市立市民病院ではホームページを運用しています。下記 URL までアクセスください。  
<http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html>

診療家内

内科、肝臓内科、心療内科、精神科、神経内科、消化器科、循環器科、小児科、外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科

◎初めて受診される時

1. 新患受付にある新患受付番号発行機から、番号札をお取りください。

2. 診察申込書に必要事項をご記入ください。

3. 新患受付前で、順次番号をお呼びし、受付をします。

4. 新患受付後、カルテをお渡ししますので、それをもって、各診療科の受付窓口へ渡していただき、各診療科診察室前でお待ちください。

5. 診察室から、お名前をお呼びします。

◎受付時間

月～金：午前8時30分～午前11時30分

ただし、脳神経外科(月) 神経内科(水)

耳鼻咽喉科(木)は午前11時まで

女性専門診療は第2・第4金曜日午後2時

(完全予約制・予約専用電話 9123356)

また、心療内科・精神科は常勤医師不在のため、現在のところ新患の受付を行っていません。

なお、健康診断は受付時間が異なりますのでご注意ください。

健康診断：月～金の午前8時～午前10時

◎健診ほか(いずれも有料)

1. 乳児健診(生後一・三・六・九・十二か月児対象)

2. 予防接種(小児対象、要予約)

日本脳炎、麻しん、三種混合、二種混合、風しん

毎週水曜日 午後1時～1時30分

3. 先天性股関節脱臼健診

診察 毎週水曜日 午後2時～午後3時

いずれも詳細は、市民病院業務課にお問い合わせください。

明石市立市民病院業務課

電話 9123323

# インフルエンザ Q & A

内科副医長 河野 秀彦

## ●どのように感染するのですか？

患者さんの気道分泌物の中に含まれるウイルスが、せきなどとともに小さな飛沫として空気中に放出され、この飛沫を、気道・肺に吸入しての感染（飛沫感染）が最も多い感染経路です。小さな飛沫では水分が急速に蒸発し、縮小します。これが空気中に長時間浮遊し、この飛沫を吸入した人の粘膜を通じて気道・肺に侵入する場合があります（飛沫核感染）。飛沫の吸入だけではなく、家具、机、ドアの把手などに付着した飛沫に、手を触れた場合、ウイルスに感染した手から鼻、口などを介して感染することもあります。このため、うがいとともに手洗いも非常に重要です。



## ●どのような症状ですか？

普通のかぜ（感冒）は、ライノウイルスなどのウイルスが原因で起こり、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状が中心です。一方、インフルエンザは、38～39℃の高熱、悪寒が急に出るのが特徴です。咽頭痛、鼻汁、咳などの上気道炎症状に加えて、頭痛や関節痛、倦怠感などの全身症状が強くなります。腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状を示すこともあります。しかし、高熱や悪寒がなかったり、咽頭痛、筋肉痛などの自覚症状が不明な場合もあり、また乳幼児や高齢者では、自覚症状が見逃されやすいので、注意が必要です。

## ●診断はどのようにするのですか？

当院では「エスプライン インフルエンザ A&B-N」キットを用いています。咽頭ぬぐい液、もしくは鼻腔ぬぐい液から検体を採取し、キットに入れて約 15 分で判定できます。感度は鼻腔ぬぐい液で 70～90%、特異度は 80～100% となっています。発病からの経過時間によって検出率が異なり、発病初期や発症 4 日目以降は検出率が落ちるといわれています。

## ●予防接種の有効期間、接種時期について教えてください。

インフルエンザワクチンは個人差はありますが、摂取からその効果が現れるまでに通常約 2 週間ほどかかり、約 5 ヶ月間効果が持続するとされています。日本のインフルエンザの流行は地域差はありますが、12 月下旬から 3 月上旬が中心になりますので、12 月上旬までには接種はすませておくのが望ましいと思われます。

## 健康とサプリメント

薬局長 田中 則彦

「健康食品」とは一般的に、健康に関する効果や食品の機能などを表示し販売されている食品のことであり「栄養補助食品」「健康補助食品」「サプリメント」などと呼ばれています。

これに対し「健康機能食品」は、食品のそれぞれに有効性及び安全性などについて国の審査を受け、厚生労働大臣により有効性にかかわる表示を許可、承認された「特定保健用食品」と、特定の栄養成分を含むものとして一定の基準に従い、栄養成分の機能を表示する「栄養機能食品」をいいます。

私達は栄養補助、美容・瘦身、血行促進、免疫賦活などに期待が持てるとして、数多くのサプリメントをいつでも手に入れることが出来ます。しかし、抗うつ剤の作用を増すもの、出血傾向を助長するもの（手術に影響あり）、医薬品を吸着しその効果を弱めるものなど医薬品との相互作用（薬の効き目を強くしたり、弱くしたりする作用）に影響を与える物も少なくありません。

サプリメントと医薬品との相互作用についての疑問などについてはかかりつけの医師または薬剤師にご相談下さい。

バランスの取れた食事が毎日の基本です。今、自分が必要なサプリメントはなにか、またそれによりどのような変化が期待できるのかを十分検討し、健康維持に努めてください。

# 看護部通信

## 5階東病棟紹介

5階東看護師長 浅原 澄子

5階東病棟は耳鼻咽喉科と整形外科の患者さんが入院されています。手術による治療が多く、月曜日から金曜日まで毎日手術が行われます。予定での入院の場合もありますが、思いもよらない事故などで入院となる方もあり、ご本人、ご家族共に突然の事で戸惑われることが多く、ご本人はもちろんご家族も含めたケアに心がけています。

科ともタイアップして治療にあたります。耳鼻咽喉科の手術後はスムーズに食事が喉を通りにくいことが多いです。流動食から始め、分粥、全粥、普通食と細かく症状に合わせ食べやすいものに工夫しています。

こまめに行い、患者さんの立場に立った看護を提供できるよう努めています。手術後はリハビリが大切で、家庭あるいは社会復帰をめざし、ベツド上でのリハビリから始まり、車椅子→歩行器→杖と少しずつ活動の範囲が広がり、患者さんの明るい笑顔が見られるのが私たちの喜びです。また、高齢で、介護保険を申請され、介護保険を申請され、ご本人とご家族とよく相談をさせていただきます。日々の生活援助を、院内の

ソーシャルワーカーや退院後のケアプランを立案するケアマネージャーとも連絡を取り合い、退院に向けて調整を致します。在宅の場合には必要に応じベッドや日常生活に必要なものを整えたり、また改修を行い、患者さんが自宅で生活できるように調整をし、安心して退院できるように援助しております。施設をご利用される場合も、同様にご本人ご家族とともに安心していただけるように、一度、ご家族あるいはご本人が施設を見学され、納得の上で入所されるよう援助しております。

耳鼻咽喉科に入院される患者さんは耳、鼻、咽喉、顔面の疾患の方が多く、手術件数は約220件/年行われています。その他、睡眠時無呼吸症候群の検査や治療も行っています。めまいや顔面神経麻痺、突発性難聴、そして、顔面の骨折など突然の病気で治療が必要となり入院されることもあります。疾患により眼科や脳神経外

整形外科の手術件数は約850件/年で、入院される患者さんは骨折や関節の痛みなどで体が自由にならなかつたりされます。高齢の患者さんも多く、慣れない入院生活なので、日々の生活援助を、院内の

当病棟では「もう一声、もう一手間を惜しまずに！いつも明るい笑顔で接します。」を合言葉とし、これとともに「安全な看護」「チーム医療の推進、患者さんとともに早期回復を目指します」を掲げ、耳鼻咽喉科・整形外科の医師、リハビリのスタッフともスクラムを組み、いいチームワークでがんばっていきたいと思います。

院内コンサートは入院中の患者・ご家族に楽しい思い出と心む時間を何か作りたいと職員一同が願い、毎年1回、この時期の恒例行事として行われます。平成17年度は12月10日(土)に行い、約100名の患者・ご家族の皆様とともに午後1時30分から1時間程度の楽しいひとときを過ごすとことができました。今年度はアカペラグループ「シャウト」の5人のメンバーの方々に出演のご協力を頂き、クリスマスソングや懐かしいメロディを楽しみました。『シャウトとは魂の叫びです』とグループのリーダーからの紹介どおり、心に響く素晴らしい歌声とハーモニーでした。初めて生でアカペラを聞き、その迫力と臨場感に大感動



院内コンサートは入院中の患者・ご家族に楽しい思い出と心む時間を何か作りたいと職員一同が願い、毎年1回、この時期の恒例行事として行われます。平成17年度は12月10日(土)に行い、約100名の患者・ご家族の皆様とともに午後1時30分から1時間程度の楽しいひとときを過ごすとことができました。今年度はアカペラグループ「シャウト」の5人のメンバーの方々に出演のご協力を頂き、クリスマスソングや懐かしいメロディを楽しみました。『シャウトとは魂の叫びです』とグループのリーダーからの紹介どおり、心に響く素晴らしい歌声とハーモニーでした。初めて生でアカペラを聞き、その迫力と臨場感に大感動

## 第5回院内コンサートを終えて

3階東病棟看護師長 岩崎 まさ代

葉を頂きました。

また、病院職員(医師・看護師)からは「話同好会」が手話コーラスで参加しました。ご感想・ご意見を頂き、有難うございました。楽しみ度、時間、雰囲気などすべての項目で「良かった」(75~90%)を続けます。

また当日は「院内コンサートアンケート」に「シャウト」への感動や手話コーラスへのねぎらい、励ましをたくさん頂きました。これらを参考にして、次回も楽しいコンサートを続ける予定です。



また当日は「院内コンサートアンケート」に「シャウト」への感動や手話コーラスへのねぎらい、励ましをたくさん頂きました。これらを参考にして、次回も楽しいコンサートを続ける予定です。

## 院内情報局

この情報は 1 月 15 日  
現在のものです。  
詳細は総務課まで



## ホームページリニューアルのお知らせ

前回の広報誌でもお知らせしましたとおり、平成 17 年 11 月 16 日 (水) に当院のホームページをリニューアルしました。

おかげさまで、リニューアルから年末までの 1 ヶ月半で新ホームページへのアクセスは 7,000 件を超えており、明石市関係のホームページとしては、アクセス数はトップクラスです。

これからも、患者さま・市民のみなさまへの情報発信媒体として新鮮な情報をまめに更新していきたいと思っておりますので、広報誌「ブリッジ」とともに本年もよろしくお願いいたします。

なお、アドレスは以前と同じ <http://www.city.akashi.hyogo.jp/hospital/shiminhosp/index.html> です。(Yahoo!JAPAN、Google、goo などの検索エンジンで「明石市立市民病院」と入力していただき検索することもできます。)

## 健康明石 21 市民公開講座

- 1 月 19 日 (木)  
「胃がんの診断と治療」：消化器科  
「消化器クリティカルパスと看護」：看護部
- 2 月 16 日 (木)  
「肝炎の治療」：肝臓内科  
「皮膚、皮下のできもの」：皮膚科
- 3 月 16 日 (木)  
「神経症とうつ病」：心療内科  
「胸の痛みや動悸を感じたら」：循環器科

各日とも午後 2 時から、正面玄関右手の階段を上った 2 階講義室で開催します。入場無料です。直接会場までお越しください。



「癒しの森」では皆様からのご意見、作品を募集しています。

お問い合わせ 広報委員会事務局(総務課)

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年も明けて早々、書初めならぬ編集初めに始めました。すぐに素人タッチとわかってしまうような写真も撮ってみました。このページの写真にとらえたのは、「病院南方向の青空とナンテン(南天)」です。駄洒落みたいだなんて思って撮ってみました。あしからず。私が編集長をさせていただくことになって今回が 7 作目の広報誌となりましたが、職員だけではなく、ご来院の皆様からのお便りや写真などの作品もどしどし掲載させていただきますので、お待ちしております。

(月下独酌・編集長)