

厚生連だより

令和2年9月1日

第63号

発行
 上都賀厚生農業協同組合連合会
 上都賀総合病院
 老人保健施設かみつが

編集
 上都賀総合病院年報等編集委員会
 〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033
 TEL 0289-64-2161

かみつが



来院される方に検温実施

厚生連だよりかみつが第六十三号の発刊にあたりご挨拶申し上げます。

会員JA並びに関係機関の皆様には、日頃から厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にあたりまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止のための緊急事態宣言は解除されましたが、依然として予断を許さない状況にあります。

新型コロナウイルス禍の長期化、ウィズコロナの時代が始まり、新しい生活様式の実践が求められています。

コロナウイルスは、咳や話をする時に飛び散る唾液や体液、その他に糞便に存在しており、ある程度のウイルス量を近くで直接受けて体内に侵入（飛沫感染）、唾液が付いた物に触った手で口や目、鼻に触って体内に侵入（接触感染）します。症状は、発熱、咳や呼吸困難などの気管支炎・肺炎症状、頭痛、全



ご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会
 代表理事会長 福田 利男

身の痛みや嗅覚・味覚障害などの神経症状がみられるようです。（初期症状は、風邪やインフルエンザと似ているようです）主な感染経路が飛沫感染のようなので、感染者はマスクをして唾液を飛ばさない、非感染者はマスクで口・鼻を覆う、眼鏡やフェイスシールドなどで目を守るようにして下さい。また、うがい、手洗いの励行、三密（密閉・密集・密接）を避け、食事と睡眠をしっかりと、免疫力を高めましょう。

レムデシベルが治療薬として承認され、アビガンなど既存薬からの開発のほか、新規の薬剤の開発も広がっています。また、臨床試験に入っているワクチンは十八種類、このほかに百二十九種類が前臨床の段階にあります。全世界が努力しています。明るい未来が見えつつあります。みんなで協力して、この国難を乗り越えましょう。

上都賀厚生連は、上都賀総合病院・老人保健施設かみつが・訪問看護ステーションひばり・在宅介護支援センターかみつが・鹿沼中央地域包括支援センターの五事業所を運営して、地域の医療・保健・高齢者福祉に貢献してまいります。今後とも皆様のご指導・鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健康とご多幸をご祈念いたしまして、ご挨拶と致します。

上都賀総合病院

病院長 十川 康弘



二〇二〇年に入ってから突然、直前まで想像だにしなかった、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。この原稿を書いている七月末には東京で日々感染者が膨らんでおり、我栃木県でもこれまでになかった勢いで感染者が増加しつつあります。県内での感染クラスターも複数認定され予断を許しません。栃木県では、ピークが比較的低かった第一波をはるかにしのぐ第二波と考えざるを得ません。県内では重症者や死亡者はここまでは幸いにも出ていませんが、国内の集計では八十歳以上の致死率はじつに二十八%もあります。今後家族内や施設内での感染が広がれば、心配は尽きません。

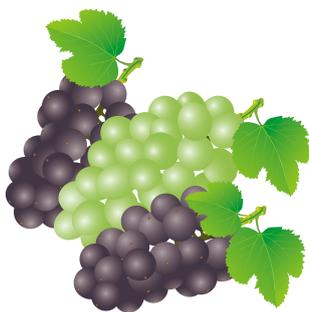
定されてきました。インフルエンザは歴史的には大正七年から九年に世界中でパンデミックを起しました。いわゆるスペイン風邪です。その後昭和三十一年から三十三年にはアジア風邪のパンデミックを経験し、記憶に新しい平成二十一年に豚インフルエンザのパンデミックがありました。インフルエンザウイルスは通常は鳥類を宿主としています。遺伝子の複写によって急速に増殖を繰り返し、その過程でしばしば遺伝子に変異が生じます。この遺伝子の変異が偶然に人にも感染できる性質を獲得すると鳥から人への感染が起ります。しかしこれだけではパンデミックは起こりません。さらに偶然が重なって突然変異が人一人感染する能力を獲得すると感染力が強ければパンデミックとなります。インフルエンザウイルスの遺伝子を解析すると変異の経歴を樹形図に表すことができます。専門家によれば、この樹形の末端が四十年前にはすでに行き詰っており樹形の根本付近から大きく枝分かれするような大胆な変異がいつ起きてもおかしくないといわれ

てきました。ちょうど私が駆け出しの医師となったころです。結核はおおむね抑制され、日本の感染症対策は新型インフルエンザに焦点が当てられてきました。各医療圏に感染症指定病院が設定されました。当院は感染症指定病院ではありません。平成二十四年には新型インフルエンザ等対策特別措置法が定められています。今回の新型コロナウイルスはインフルエンザウイルスとは異なるウイルスですので、この法律の「等」にはまっぴりあつたわけです。法律で想定しているのはあくまでもインフルエンザですので、コロナウイルスとはかなり性質が異なります。新型インフルでは第一波は一カ月から二カ月でおさまり、数カ月から一年程度後に第二波が押し寄せるといふシミュレーションでした。そのような想定で病院では業務継続計画BCPを策定し、経済対策も作られてきました。しかし新型コロナでは感染力はインフルに比較して弱いものの、潜伏期間が長く、体内に感染力のあるウイルスを著しく長期間保有しています。また若者を中心に無症状で経過する場

合も多く、この無症状者からも感染することがあり、パンデミックのピーク及びピークアウトが計測できない状況となつていきます。コロナウイルス類のパンデミックは、人類の歴史に残っておらず今後についても予想の前提モデルがありません。

当院は、昭和十年の創立で、先述のスペイン風邪パンデミックの十六年後となります。大正末期から昭和初期に全国で病院の必要性が叫ばれ、その流れの中で全国の産業組合に病院事業が許可され、当院もこの地域の方々の熱意で作られました。国策として許可する動機にスペイン風邪パンデミックの影響があつたことが想像されます。当院の最初の十数年間は主な感染症は結核でした。病棟の三分の二程度は結核患者であつたとの記録が残っています。アジア風邪はスペイン風邪に比較すると国内の被害は軽微でした。したがって当院の歴史の中でも経験したことがない事件です。このような困難な社会状況の中でも当院は地域の皆様に信頼していただけるよう日常的なあらゆる

疾患の診療に頑張つてまいります。今、新型コロナを恐れるあまり、病院受診をためらい病状が進行悪化してしまうことが危惧されます。むやみに病院受診を自粛すぎないようにしてください。一方で新型コロナウイルスが院内へ持ち込まれることがないように北側入口の閉鎖、開扉時間の短縮、面会の制限、来院者全員の検温など、当院を利用する方々に様々なご不便をおかけしております。誌面を借りてお詫びいたします。またネットなどのフェイクニュース、「でま」などに惑わされないようお願いします。頑張っている医療者がいわれのない誹謗中傷や差別などを受けないよう温かく応援していただければ幸いです。



新型コロナウイルス 感染症の感染予防

上都賀総合病院

薬剤部長 野澤 彰

日本病院薬剤師会
感染制御認定薬剤師



二〇二〇年一月に国内で初めての新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染者が確認されて半年が経過しようとしています（記事を書いているのが七月末です）。はじめはどのようなウイルスなのか、病原性はどうか、感染対策はどのように行ったらよいのかということが不明のまま、様々な対応がとられてきました。呼吸器症状が主な症状ですが軽症のまま治る方もいますが、一部の方は肺炎が重症化し死亡することもある感染症です。この半年の間に多くの情報があり、ある程度のがまとめられていますので、それらの情報を基にした感染対策をお話します。

新型コロナウイルス感染症はウイルスが人から人うつる感染症です。ウイルスを含むしぶき（くしゃみ、咳など）や発声による唾液などが体内に入り込むことによって感染します。症状がある方からの感染が40%、環境からの感染が10%、残りの50%は症状のない方からの感染といわれています。インフルエンザの場合、感染力をもったウイルスの排泄のピークは発症日やその後の一日なので、症状のある方に気を付けていれば対応が取れることとなりますが、新型コロナウイルス感染症の場合は、発症二日前から直前の症状がない時期に最も多いとされ、こういったことが感染を広げている理由の一つと分析されています。症状は発熱や咳、味をおかしく感じる嗅覚障害が約50%から60%の方にみられますが、関節痛や下痢などの症状が10%未満の方にみられることがまとめられています。感染はウイルスが体内に入り込むことによっておきます

流水と石けんによる手洗いも有効な方法です。同時に、口と鼻を覆うマスクもとても有効な防御手段です。マスクは常に着用することを勧めます。無症状や軽症の感染者からの飛沫を吸い込むことを防止することも感染対策に繋がりますので、普段からマスクを着用するユニバーサルマスクという考え方が重要になります。近い距離での飛沫（しぶきや唾液）の飛ばしあいがあります。そのためマスクをしない飲食や会話が増える機会ともいわれています。密閉・密集・密接の三密の条件がそろい、かつマスクをしないという場合はリスクがとて高まります。人と人との距離をおくソーシャルディスタンスも相手側から飛沫が届かない2m程度の距離を置くことが実際の行動となります。

もし自分が新型コロナウイルス感染症かと思つたときは、まず地域の保健所に相談をしましょう。医療機関を受診するときにも直接来院せず、あらかじめ連絡をしてその指示に従ってください。これは受診を断るためではなく、医療機関が患者さんを受け入れる準備をするために必要なことです。疑わしい場合は他の患者さんと分けた専用の区画で診療を行うこととなります。医療者や医療機関を利用される他の患者さんを守ることもなりますので、ご理解をお願いいたします。

手指衛生を忘れずに

感染リスクを高める動作の例
・目をこする ・鼻をこする ・口に触る

「手洗いしていない場合」

「マスクしていない場合」

「マスクしている場合」

「手洗いをしている場合」

— 基本理念 —

— 地域社会への貢献 —

私たちは、地域住民の総合病院として保健・医療・福祉活動を介して、地域社会の発展に貢献します。

— 基本方針 —

- 患者さんの立場を尊重し、倫理・精神面へ配慮します。
- 安全な医療を確保し、患者さんに信頼される医療を行います。
- 常に、医療の質の向上に努めます。
- 患者さんと、より良いパートナーシップを築きます。
- 地域の基幹病院として、地域社会や医療機関と連携し、住民の健康増進に努めます。

— 患者さんの権利と責任 —

- 安全で適切な医療を公平に受ける権利
- 個人の人権が尊重され、プライバシーを保たれる権利
- 病気・検査・治療・見直しなどについて、説明を受ける権利
- 治療法の選択を尊重される権利
- 私たちと一緒に病気を治すことに協力していただくこと
- 患者さんの療養環境を守るため、病院の諸規則や社会的ルールを守っていただくこと

全国 郷土料理の 紹介

第6回目は、高知県の郷土料理「ショウガごはん」と「ショウガと蒸し鶏のサラダ」をご紹介します。
ショウガの生産地である高知県のJA女性組織が考案したレシピです。
「ショウガごはん」は10年前、好き嫌いがあったことも何とか色々なものを食べてもらいたいという想いから、こどもの好きだったショウガを炊き込みご飯にすることを考え、手軽に手に入る食材で誰でも簡単にできるシンプル献立にアレンジしたそうです。
細いかちり(乾燥させた固いちりめんじゃこ)やゴマをかけたり、めんつゆがない時はショウガと一緒に昆布茶を入れて炊いても美味しいそうです。
「ショウガと蒸し鶏のサラダ」は20年前、健康センターでショウガ料理の依頼があり考案したレシピだそうです。ドレッシングは和風やゴマがおすすめですが、お好みのもので大丈夫です。アレンジとして、新玉ねぎを水につけずスライスして入れると美味しいそうです。ぜひご賞味ください。

ショウガごはん

材料(1人分)

- ・ショウガ 10g
- ・米 75g
- ・めんつゆ 40ml

オリジナルレシピは新ショウガを使用しております。
まためんつゆは3~4倍の濃縮めんつゆ13mlをのぼして使用しております。

作り方

1. ショウガは千切りにする。
2. お米、ショウガ、めんつゆを釜に入れ、水を足して白米の炊き方で炊く。



エネルギー	288kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	0.7g
食塩	1.3g

ショウガと蒸し鶏のサラダ

材料(1人分)

- ・ショウガ 17g
- ・塩(茹で用) 0.5g
- ・酢 8g
- ・砂糖 2g
- ・皮なし鶏むね肉 50g
- ・塩 0.5g
- ・コショウ 0.03g
- ・酒 3g
- ・ブロッコリー 25g
- ・レタス 10g
- ・トマト 10g
- ・ノンオイルドレッシング... 10g

オリジナルレシピは皮つき鶏むね肉を、ドレッシングは普通のドレッシングを使用しております。トマトはプチトマトを半分切っております。甘酢は市販のもので可です。

作り方

1. ショウガは皮をそぎ落して薄切りに。塩少々を入れた熱湯に通じて、甘酢に10分程漬けておく。
2. ブロッコリーを切ってゆで、レタスをちぎりトマトを切る。
3. 蒸し鶏を作る。鶏むね肉に塩・コショウと酒を振り、ラップをして電子レンジで約3分加熱。冷めてから食べやすい大きさに割く。
4. 1.2.3をボールに入れ、好みのドレッシングで混ぜ合わせ、器に盛る。



エネルギー	83kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	0.9g
食塩	1.8g

一般外来診療表

診療科目	受付時間	備考
内科	初診受付=AM8:00から開始 AM 8:00~AM11:00	
内分泌代謝内科	AM 8:00~AM11:00	木曜休診 土曜は予約のみ
精神科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:00~PM 4:30	初診はAM11:00までの受付(予約制) 土曜は予約のみ 予約制
小児科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:30~PM 4:00	土曜はAM11:00までの受付 第1・3・5水曜PMは予約のみ(第2・4水曜PMのみ休診)
整形外科	AM 8:00~AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
形成外科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 4:00	月・水曜 土曜は完全予約制 金曜のみ
脳神経外科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 3:30 PM 1:30~PM 3:30	金・土曜午前はAM10:30までの受付 火・金曜のみ 第2・4木曜のみ
皮膚科	AM 8:00~AM11:00 AM 8:00~AM10:00	月・水曜のみ 金曜のみ
泌尿器科	AM 8:00~AM11:00	初診・再初診は予約制 土曜休診
産婦人科	AM 8:00~AM11:00	
眼科	AM 8:00~AM11:00 PM 1:30~PM 4:00	金曜のみ
耳鼻咽喉科	AM 8:00~AM11:00 AM 8:00~AM10:30 PM 1:30~PM 4:00	水・金・土 初診はAM10:30までの受付 火曜 初診はAM10:00までの受付 月曜のみ 初診はPM3:30まで 月曜午前・木曜は予約のみ
放射線科	AM 8:00~AM11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM 8:00~AM11:00	紹介患者・予約のみ/水曜1・3・5週日金曜は完全予約制

【休診日】日曜日・祭日・第2、第4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

診療内容	担当診療科	曜日	受付時間
リウマチ・膠原病外来(予約)	内科	月・火・木	PM 1:00~PM 4:00
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM 2:00~PM 4:00
神経内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
消化器内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
循環器内科外来(予約)	〃	金	PM 1:00~PM 3:00
1ヶ月休診	小児科	月	PM 2:00~PM 3:00
予防接種外来(予約)	〃	火・木・金	PM 2:00~PM 3:00
呼吸器外科外来	外科	月	AM 8:00~AM11:30
乳腺・甲状腺外来(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 3:30
ヘルニア外来	〃	水	AM 8:00~AM11:30
ヘルニア外来(予約)	〃	水	PM 2:00~PM 3:30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM 8:00~AM11:30
肝・胆・膵臓外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:00
スーパ・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:30
てんかん外来(予約)	脳神経外科	第1木	PM 1:30~PM 3:30
助産師外来・母乳外来	産婦人科	火・水・金	予約制
産後診	〃	月	PM 2:00~PM 2:30
補聴器外来(予約)	耳鼻咽喉科	第1・3・5金	PM 2:00~PM 4:00
特殊検査(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 4:00

※診療上の都合により変更になる場合がありますので、必ずご確認の上ご来院下さい。

編集後記

新型コロナが蔓延した2020年3月から6月にかけて、何度も思い出したことがあります。「感染症は過去のものではない。人類は、現在も未来も感染症と取組むのだ」。学生時代、微生物学の教授がいていたことです。武漢から始まった新型コロナ感染は、瞬く間に、そして無表情に世界中に広がりました。私達は急激な新型コロナ感染の蔓延に対して100年前のスเปน風邪流行時とほとんど変わらない対抗手段しか持ちませんでした。人口の集中と高速移動手段の発展によって、過去よりもむしろ現在、未来の方が感染症蔓延の危険性は大きくなったとも指摘されています。今後もういくつかのウィルス感染症が危惧されています。まさに「現在の、未来も」感染症と取り組まねばならない、と認識する必要があります。 (高山 剛)

看護師奨学生募集

～あなたの「学びたい」をサポートします～

当院には、看護学生のみなさんの勉学を支えるための奨学金制度があります。
奨学金の返済については、卒業後当院にて看護師(貸与対象職種)として貸与期間に応じた期間を勤務していただいた場合、免除となります。
奨学金制度に興味・関心がある方は、随時ご相談に応じますので、下記までお気軽にお問合せ下さい。

〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033

●かみつが厚生連 上都賀総合病院

担当: 総務課(3321) TEL0289-64-2161 FAX0289-64-2468

E-mail: soumu@kamituga-hp.or.jp URL: http://www.kamituga-hp.or.jp