

みなみ だより

vol. 5

2012年11月

インフルエンザQ&A

2・3

みなみまつりが開催されました!!

4・5

部署紹介 看護部

6・7

部署紹介 リハビリ部

8・9

「心臓リハビリテーション」をご存知ですか?

10

腰痛を体操で予防しよう

10

からだにおいしいレシピ

バナナオムレット

11

薬剤師の独り言

12



医療法人 恒仁会

新潟南病院



介護老人保健施設 女池南風苑
在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション

〒950-8601

新潟市中央区女池神明1丁目7番地1

TEL (025) 284-2511 (代表)

FAX (025) 284-2080

<http://www.niigataminami-hp.com/>

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

みなみまつり
(当院にて)

冬に向けてインフルエンザの感染拡大が心配されます。
流行に備え、日ごろから予防に努めましょう。

インフルエンザ Q&A

Q1 新潟南病院では、いつからインフルエンザワクチンの接種ができますか？また、費用はどのくらいですか？

A 当院では、10月1日からワクチン接種を実施しています。おとな的一般の方は、1回3600円65歳以上の方は、1050円です。こどもの方は、1回目3500円、2回目2500円となっています。12月中旬までに接種し終わっているのが理想的ですが、1月に入ってから接種しても2月、3月（受験の時期）の流行に備えることができます。

Q3 平成21年度に流行した新型インフルエンザはどうなったのですか？

A 平成21年度当時の新型インフルエンザ（A/H1N1）の流行時は、人々が免疫を持っていないため大規模な季節はずれの流行がおき、新型インフルエンザのみの流行が広がりました。しかし、平成22年度は、新型インフルエンザワクチンの接種や実際に新型インフルエンザに罹ったことによって多くの方が免疫を獲得したことから、通常の季節性インフルエンザとともに同時期に流行が起こりました。そのことから、平成23年3月31日、新型インフルエンザについて、扱いや対応を通常の季節性インフルエンザと同様にすることにしました。翌日4月1日以降その名称としては「インフルエンザH1N1 2009」となっています。

Q4 インフルエンザに罹らないためには、どうすればよいですか？

- A ① 流行前のワクチン接種 ワクチンは、罹った場合の重症化防止に有効とされています
- ② 外出後の手洗い等 外出後の手洗い、うがいはインフルエンザに限らず、感染予防の基本です。
- ③ 適度な湿度の保持 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなります。また、湿度が低い環境ではインフルエンザウイルスの生存率が高くなります。適度な湿度（50～60%）を保つ心掛けをしましょう。
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ⑤ 人ごみや繁華街への外出を控える やむを得ず人ごみなどへ外出する場合は、マスクを着用し、飛沫等の感染を防ぎましょう。



Q2 インフルエンザと普通の風邪はどう違いますか？

A 普通の風邪は、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もそれほど高くなく、重症化することもあります。一方、インフルエンザは、普通の風邪と同じ症状も見られます。38°C以上の発熱、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。子どもでは稀に急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

Q5 インフルエンザの治療薬にはどのようなものがありますか？

A インフルエンザに対する治療薬としては、右記の薬があります。効果は、インフルエンザの症状が出はじめてからの時間や症状により異なりますので服用等の判断は医師の判断になります。薬によって若干異なりますが、発症後36時間から48時間以内に服用することで、発熱期間の短縮、ウイルス排出量の減少などの効果が期待できます。

内服薬

- オセルタミビル酸塩（商品名・タミフル）
- アマンタジン塩酸塩（商品名・シンメトレル）

吸入薬

- ザナミビル水和物（商品名・リレンザ）
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名・イナビル）

点滴製剤

- ペラミビル水和物（商品名・ラピアクタ）

Q6 以前タミフル服用後の異常行動が問題になりましたが、現在どのような対応が行われていますか？

A タミフル服用後の転落死等の事例を受けて、予防的な安全対策として、薬に添付されている説明文書を改訂し、「緊急安全性情報」が医療機関に配布されました。更に、特別な理由がなければ10歳以下の子どもにはタミフルを処方してはいけないことになりました。内服を開始して、少なくとも熱が出なくなったことを確認するまでは、子どもの行動に注意してください。窓やドアの鍵をかけて、外への飛び出しを防ぎ、常に子どもの気配を感じられるようにしておく等の配慮をしてください。

Q7 ワクチンの効果はどのくらい持続しますか？また、毎年受けた方が良いですか？

A ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後（こどもの場合は2回目の接種後）2週間から5か月程度と言われています。時間が経つにつれて、抗体価（免疫力を表す指標のひとつ）が低下していきますので、毎年ワクチン接種することでインフルエンザの予防に充分な免疫を保つことができます。



Q8 インフルエンザワクチンの接種によって引き起こされる症状（副反応）には、どのようなものがありますか？

A 季節性インフルエンザで比較的多くみられる副反応には、局所的な反応としては接種した場所の赤み、はれ、痛みなどが、全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気、だるさなどがみられます。通常2～3日で症状はなくなります。その他、非常に重い副反応の報告がまれにあります。

Q9 インフルエンザワクチンの接種によってインフルエンザを発症することはありますか？

A インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスを不活化（=殺す）し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったものです。ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはできません。

詳しくは…

「厚生労働省
インフルエンザQ&A」を
ご参照ください



第3回 みなみまつり が開催されました!!

去る、9月29日(土)に第3回 みなみまつりが開催されました。今回は「架けよう！地域と病院のかけはしを」のテーマの元に、各部署趣向を凝らした企画で、皆様と僅かな時間でしたが、ふれあう事が出来ました。当日は200名以上の地域の皆様にお越し頂き、無事に終わることが出来ました。ありがとうございました。来年もまた、企画を練って皆様をお待ちしております。



イベント出演協力を頂いた皆様（敬称略）

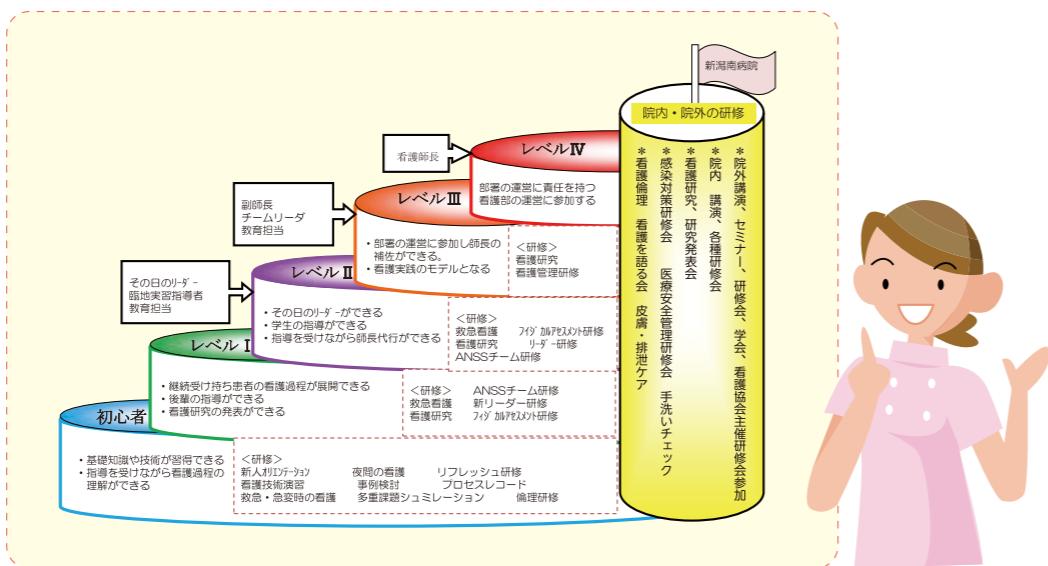
- ・キッズダンス（ジュエル：ピンクボンバーズ、ホワイトボンバーズ）
- ・キッズダンス（とやのプチジャズサークル NIGガールズ）
- ・フラダンス（ハワイアロハ）
- ・ショー（江南戦隊ユメレンジャー、大道芸）

看護部理念に基づき、看護実践レベルに添って
年間さまざまな教育計画を立て、
「主体的に看護の実践ができる看護師育成」を目指しています。

♥ 看護部理念

『私たちは優しく思いやりの心を持ち
患者さん的人権を尊重し、
安全で安心・安楽な看護を提供します。』

♥ 看護実践レベルの概要



♥ 看護部年間教育計画

看護部年間教育計画表は、年間の教育内容を月別にまとめたスケジュール表です。横軸は月（4月～3月）、縦軸は教育年日（新卒概算、2ヶ月目、8ヶ月目、研修トネック、委員会）で構成されています。各セル内に、新人オリエンテーション、夜勤研修、SAR研修、SE/R研修、SB/R研修、リフレッシュ研修、各種講習会、実習会等の教育内容が記載されています。



♥ 研修風景 一部研修風景をご紹介します。



集合研修



リフレッシュ研修



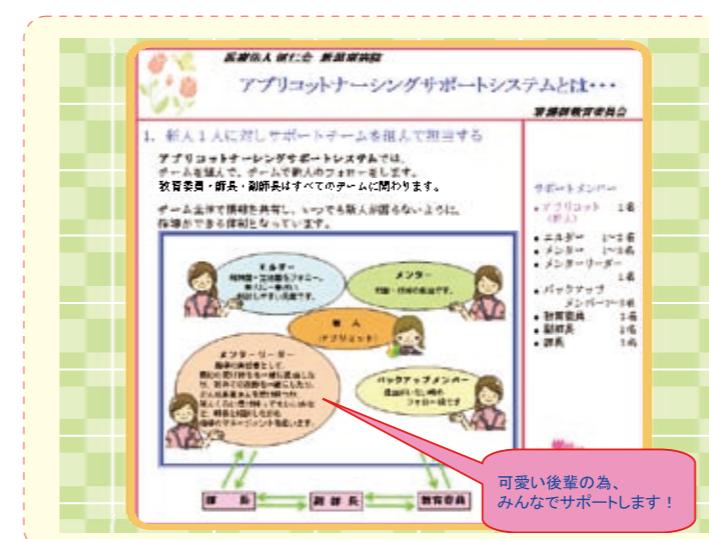
接遇研修



エンゼルメイク研修

♥ 新人サポート体制

アプリコットナーシングサポートシステムを取り入れ、
何時でも新人が困らないように指導ができる体制をとっています。



可愛い後輩の為、
みんなでサポートします！



リハビリ部

皆さんこんにちは！リハビリ部です。リハビリ部は、理学療法士7名・作業療法士4名・言語聴覚士4名・介護福祉士1名。計16名のリハビリスタッフが、入院リハビリ・外来リハビリ・訪問リハビリの3つの部門で、皆様がお住まいの地域でイキイキと健康に生活して頂けるように、リハビリを行っています。



入院リハビリ・外来リハビリ

入院・外来リハビリでは、脳梗塞等の脳血管疾患の方や圧迫骨折等の整形疾患の方など様々な疾患を対象としています。また、嚥下機能が低下した方のリハビリでは、ビデオ嚥下造影検査を用いて安全に食形態や食事姿勢がとれるよう検討する検査も行っています。さらに、心臓リハビリテーションを行う為の準備を北里大学名誉教授である和泉医師、新潟大学小幡医師と共に進めています。

作業療法



言語聴覚療法



理学療法



訪問リハビリ

訪問リハビリは、介護保険サービスとして行っております。新潟市の中央区を中心に、江南区・東区まで皆様のご自宅に伺ってリハビリを行っています。病院を退院後、早く自宅生活に慣れて頂けるように、また、疾病によって今まで出来ていた生活ができなくなってしまい、今までの生活を取り戻したい！自宅に帰っても安全においしく食事が摂りたい、自分のお店に出て接客がしたい等々、多様な希望にお応えできるよう、リハビリの計画を立案し提供しています。訪問リハビリをご利用される場合は、担当のケアマネージャーにご相談下さい。

近所のスーパーまで
歩行訓練に行きます



日常生活に必要な家事動作の練習や
介助方法も指導します



患者さんの足取りや
歩く速さを確認します



「心臓リハビリテーション」をご存知ですか？

From リハビリ部

心筋梗塞・狭心症などの患者さんは、心臓の働きが低下しています。カテー^ルの治療などで心臓自体の治療は行われる事が多いのですが、その後に心臓をいたわるために安静な生活を続けたことによって、運動能力や体の調節の働きも低下してしまう事があります。その為、心臓病の患者さんは「心臓リハビリテーション」と食事療法が必要になります。

「心臓リハビリテーション」とは、心臓病の患者さんが、低下した体力を回復し、精神的な自信を取り戻して、社会や職場・家庭に復帰し、さらに心臓病の再発を予防するために行う運動療法、生活指導などの医療プログラムのことです。

当院でも、「心臓リハビリテーション」の第一人者の和泉徹医師の指導の下、また毎週水曜日には、新潟大学病院から小幡裕明医師にも協力を頂き、「心臓リハビリテーション」の開設に向け準備を行っております。

心臓リハビリテーションの開始等、詳細につきましては、準備が整い次第ご案内させて頂きます。



和泉 徹 医師
(北里大学名誉教授)



小幡 裕明 医師
(新潟大学病院)

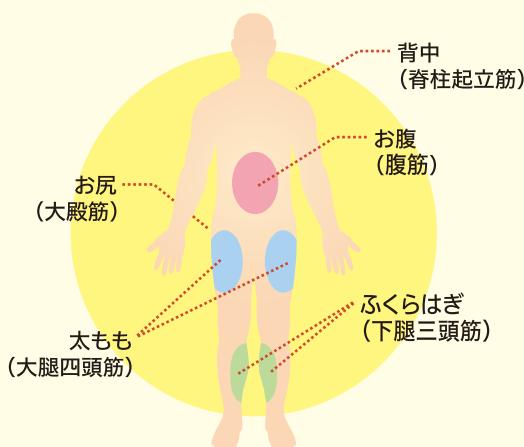
腰痛を体操で予防しよう

腰痛には様々な種類があり、多くの原因が考えられますが、同じ姿勢を長時間続けるなどすると、筋肉の疲労が重なり、鈍い痛みを感じる状態になりやすいと言われています。

それらの腰痛を軽減させるには、日々の予防が大切です。腰痛体操で皆さんも日々の腰のケアをはじめてみませんか。

腰痛予防に関連する筋肉

下図の筋が重心をとりながら、バランスよく働くことで、正しい姿勢を維持することができます。これらのバランスが悪いと、肩こりや腰痛などになりやすくなります。



腹筋強化運動

10回ずつ



①仰向けになり軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。

②肩が床から10cm位離れるところまでゆっくり上体を起こし、この姿勢をそのまま5秒保ちます。

背筋のストレッチ

10回ずつ



①仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとります。

②次に膝を胸につけ、5秒間止めます。
③5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。

〈ポイント〉

ストレッチをする際は息を止めずに、ゆっくり動かすようにします。
勢いをつれないように注意しましょう。

大豆デザートでおいしく健康！

“電子レンジでバナナオムレット”



健康効果の高い大豆製品を使い、
カロリーも低く抑えられて
ダイエットにも役立つ
一石二鳥のデザートです。

ま○ごとバナナ(1個)
429kcal

バナナオムレット(1個)
171kcal



[材料 / 4個分]

卵白	2個分
三温糖	大さじ3
卵黄	2個分
豆乳	大さじ4
米粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
バナナ	1本(約7mm幅に切る)
レモン汁	少々(バナナにかける)

● 豆乳クリーム

三温糖	大さじ1
スキムミルク	大さじ2
米粉	大さじ1弱
豆乳	100cc
バニラエッセンス	適量※無くてもよい

[作り方]

- ① 卵白に砂糖を加えて、泡立て器で泡立てる。ツヤが出て、角が立つくらいまで泡立てる。
- ② ①の泡立て器で卵黄、豆乳を混ぜておく。
- ③ ①のボールに②を、ゴムべらで混ぜる。卵白の気泡をつぶさないように。そこへ米粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。練らないように。
- ④ 直径15cm程度の縁が少し上がったお皿に、オープンシートをひき、出来上がった生地を1/4入れる。
- ⑤ 電子レンジ600wで1分～2分加熱する。そのまま冷ましておく。
- ⑥ 豆乳クリームを作る。電子レンジ可の器に三温糖、スキムミルク、米粉を入れて、グルグル良く混ぜる。豆乳を加えて更に混ぜる。
- ⑦ 電子レンジ600wで約1分加熱する。取り出して良く混ぜる。加熱が足りなければ、もう30秒位加熱する。粗熱がとれたらバニラエッセンスを加え混ぜる。
※冷めると硬くなるので「もう少しかな？」くらいで加熱をやめる。加熱しすぎた場合、または冷蔵庫で保存して固くなってしまった場合は豆乳を少し加えてグルグル混ぜると復活する。
- ⑧ ⑤の完成した生地の下半分に豆乳クリームを塗り、スライスしたバナナを3切れ乗せ、さらに上に豆乳クリームを乗せて半分に折る。

ポイント

- * 生地を冷まさずトッピングをすると豆乳クリームがだれるので、ある程度冷めてからトッピングします。
- * 生地を半分に折るとき、オープンシートごと折ってしばらく置いておき、生地が馴染んだらシートをはずします。

薬剤師の独り言

vol.2 薬と食品の相互作用について



第2回目となる今回は、薬と食品の飲み合わせ「相互作用」について考えてみたいと思います。

私たち薬剤師が薬の勉強をしていてよく目にするのが「ワルファリン」と「納豆」の相互作用です。「ワルファリン」は血液をサラサラにする効果があり、血栓塞栓症（血液が固まりを作り血管をふさいでしまう病気（心筋梗塞など））の治療や予防に使用されています。「納豆」はビタミンKを豊富に含む食品の代表格です。

ここで、ビタミンKとはどんな働きをするビタミンなのでしょうか？ここで少しまとめてみます。

ビタミンKの特徴

- 血液の凝固（血が固まること）に必要なビタミンとして、「抗出血性因子」ともいう。
- 植物由来のビタミンK1・動物、微生物由来のビタミンK2・化学合成で作られたビタミンK3がある。
- 黄色油状の物質でアルカリ性、紫外線に不安定で、酸性や熱には安定。

ビタミンKの生理作用

- 血液凝固（血が固まること）に必要な物質（プロトロンビン）を体内で作り出すことにある。
- 骨の代謝に不可欠なたんぱく質を作り出すことを促し、骨の質を維持している。

ビタミンKの1日当たりの必要量（目安）

成人男性 75μg 成人女性 65μg

「ワルファリン」の血液をサラサラにする効果は、上記のビタミンKの生理作用にある「血液凝固（血が固まること）」に必要な物質（プロトロンビン）を作り出さないようにして血液をサラサラにする効果を発揮しています。したがって、「ワルファリン」とビタミンKの飲み合わせが悪いことが理解していただけたかと思います。

では「納豆」にはどれくらいのビタミンKが含まれているのでしょうか？ほかの食品でビタミンKが多く含まれている食品があるのでしょうか？下記の表を参照してみてください。

食品別ビタミンK含有量

食品名	100g 含有量 (μg)	1回使用量	
		目安量	含有量
糸引き納豆	870	1パック(50g)	435
がんもどき	43	1個(80g)	34
大豆モヤシ	57	1カップ(50g)	29
にら	180	1束(100g)	180
ブロッコリー	160	1/2株(100g)	160
パセリ	850	小1(3g)	26
せん茶	32	1杯(200g)	64
干しヒジキ	320	10g	32
わかめ	100	10g	10
マヨネーズ	110	大1(14g)	15
卵黄	40	1個(20g)	8

どうですか？納豆が非常に多くのビタミンKが含まれていることが確認できたでしょうか？ワルファリンを使用している方はビタミンKの含有量が非常に多い納豆の摂取だけを控えていただき、その他の食品については今まで通りの摂取で構いません。

このように「薬と薬」の飲み合わせだけでなく、「薬と食品」の飲み合わせにも注意が必要な場合もあります。我々薬剤師もこのような情報発信だけでなく、服用している方一人ひとりに注意を呼び掛けていきたいと思っています。

編集後記

大変寒い季節になってきました。冬はすぐそこです。インフルエンザの記事も載っていましたし流行の時期もすぐそこです。編集後記を書きながら風邪をひいている私ですが、どんな薬よりもワクチンよりも手洗い、うがいが大切だと思っています。今後の皆様の健康を祈念して。（薬剤部 福田大介）

写真募集中!! 毎号の表紙を飾る写真を募集しております。奮ってご応募ください!