

〒028-6193

岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2

TEL 0195 (23) 2191

FAX 0195 (23) 2834

URL <http://www.ninohe-hp.net/>

編集発行 岩手県立二戸病院 図書広報委員会



二戸病院進路確立の年度へ

院長 佐藤 昌之



5月1日に新元号令和元年になりました。天皇陛下御即位は日本国民にとって何よりも喜ばしいことでした。しかし自然は今年もまた猛威を振るい、台風15号、19号と続けての災害に、呆然とさせられました。被災者の皆さんには心からお見舞い申し上げます。



うれしい出来事といえば、ラグビーワールドカップが日本で開催され、日本がベスト8以上になり日本中がにわかファンとなって盛り上がりました。また、ゴルフでは渋野日向子が全英女子オープンで勝利しました。そして、ノーベル化学賞を旭化成名誉フェローで名城大教授の吉野彰氏（71）が授与されました。

さて当院では1年次初期研修医4名を迎え、新年度をスタートさせました。例年のごとく、七夕コンサート、病院祭を開催、また二戸祭りの流し踊りへも二戸高等看護学院の皆さんと一緒に参加しました。また県立宮古病院村上晶彦院長が会長として開催された、第51回県立病院学会総会では研修医全員が演題発表しました。第52回の県立病院医学会総会は令和2年9月13日二戸パークホテルで私が会長で開催いたします。12日の前夜祭も含めてご協力のほどお願いいたします。

非常に残念なこともありました。消化器外科長の中屋勉先生が病氣療養中でしたが11月4日に54歳の若さでご逝去されました。あまりにも突然で、早すぎる死に言葉もありません。ご冥福をお祈りいたします。私も7月末から3か月ほど病休をいただきました。その間、皆様には多大なご迷惑をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。ほぼ体調は回復していますが、これからもご負担をおかけすることがあろうかと思っておりますがよろしくお願いいたします。

それにもかかわらず、地域包括ケア病棟導入に向けては、皆様の努力とご理解のおかげで、あと少しのところまで、こぎつけました。このまま一気に進めて二戸病院の進路を確立する年度にしたいと思っております、さらなるご協力お願いいたします。ここ最近の入院、外来患者数の減少は、目を見張るものがあり、圏域の人口減少、少子高齢化が一段と実感させられます。しかしながら圏域医療の要である当院の基本理念は変わることがありません。

地域と連携して、患者さん本位の医療を提供し、働き甲斐のある病院づくりを実現します。



□□□□□□□□□□ 【感染管理室より】



～インフルエンザの基礎知識～

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

1. インフルエンザを予防する有効な方法

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、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報告されております。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。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があります。

3) 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、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

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日頃から心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

2. インフルエンザにかかってしまったら

1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。インフルエンザの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）による飛沫感染です。普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、咳やくしゃみが出るときはできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなどを守ることを心がけてください。

3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

5) 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

6) 抗インフルエンザウイルス薬は、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って最後まで服用して下さい。



7) インフルエンザにかかっている人は可能であれば個室で休みましょう。お世話をする人はマスクをして下さい。

スマホのおはなし

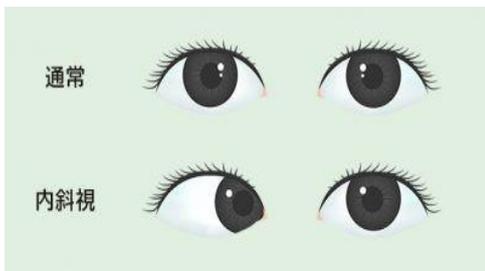
視能訓練士は眼科にて、医師とともに患者様の眼の健康を守るお手伝いをさせていただいております。今回は、スマホに関する眼の健康についてお話しさせていただきます。昨今、「スマホ斜視」の話題が新聞、ニュースなどで取り上げられていますが、ご存じでしょうか？

斜視とは眼の位置のずれのことです。本来斜視のなかった人が、ある日突然斜視を発症し「二重にダブって見える」と自覚します。スマホ斜視の特徴的なエピソードは「スマホを見ているとき」または「スマホを見終わったとき」に遠くを見たらダブりに気づいた、というものです。スマホに限らず、ゲームなどのデジタルデバイスでも同様のことが起こり得ます。スマホ斜視の多くは内斜視を発症します。

それまでダブって見える自覚はなく、突然に発症しますので急性斜視の一種には違いありませんが、従来、急性斜視の原因はごくまれな特殊型の斜視であったり、外傷や眼以外の疾患の随伴症状として起こったりと、頻度的には決して多くはありません。しかし昨今、このようなスマホの使用に関連しておこる斜視が増えてきており、スマホと斜視の関連は疑わざるを得ません。

斜視について専門に研究している「日本弱視斜視学会」ではこの事実を受け、調査を開始しました。まだ調査の途中段階ですので具体的な結果は出ておりませんが、スマホが原因となり得る仮説がいくつかありますので、その一部を紹介させていただきます。

ひとつは使用距離によるものです。一般的に本などの紙面であれば30~40cmほど離して見ますが、スマホは無意識に近づけてみる傾向があるようです。ある調査では20cmまで近づけると結果が出ています。



人の眼は両眼が同時に同じ対象を見るように向きますので、スマホが近づけば近づくほど寄り眼を強いられることとなります。眼を内側を向ける筋肉が収縮し寄り眼にしますが、距離が近すぎると過度な収縮が起こり、今度はスマホを見終わったときも筋肉がうまく弛緩できず眼が内側に寄ったままの斜視が起こる、というものです。

もう一つは使用時間によるものです。スマホを長時間見ると先程と同様筋肉の収縮が長時間強いられることとなりますので、スマホを見終わったときも収縮が残る可能性は考えられます。

発症の機序がわかれば、意識して距離を離してみるとか、使用時間を短くしてみるなど予防策は立てられると思います。実際、スマホ斜視の患者さんが一定期間スマホの使用をやめるとダブりが減る、または解消するといった症例も報告されています。

スマホは優れた道具ですが、それで健康を害することのないよう、うまく使って頂きたいと思います。



お酒と臨床検査

今年も残りわずかとなり、そろそろ飲酒の機会も増える時期となってきました。

お酒といえばですが、やはり気になるのは“肝臓”でしょうか。肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれることがあります。それは、障害があっても症状がなかなか現れないことがあるからです。“だるい”“疲れやすい”“食欲がない”などは、多くの病気で出やすい症状なので、直ぐに肝臓の障害とは気づかずに、時間の経過と共に症状が進行してしまったなどということもあります。そんな意味から、定期的な肝機能検査（定期健康診断など）を受けることは大切です。

血液検査でおなじみの γ -GTPは、飲酒で上昇し易い事が知られています。飲み過ぎによって上昇し、節酒、禁酒で低下しますのでいい目安になると思います。また、AST（またはGOT）、ALT（またはGPT）といった項目も肝臓の状態で変化する事が知られています。これらは、肝臓の細胞に多く含まれる酵素で、細胞が障害されて壊れると血液中に漏れ出して高い値を示すのですが、アルコール性の肝障害以外にも上昇します。



肝臓は命を守る化学工場です。日頃の安全性チェックを心がけてください。

お酒は飲み方次第では「百薬の長」とも言われますが、お酒を飲むときは、ほどほどに・・・ということですね！

二戸病院広報「ざしきわらし」第27号（令和元年12月9日発行）

編集発行：岩手県立二戸病院 図書広報委員会

〒028-6193

岩手県二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2

TEL 0195 (23) 2191 ・ FAX 0195 (23) 2834

URL <http://www.ninohe-hp.net/>