熱い心と癒しの心

ホッとハート

2014 新春号 New Year

鹿児島徳洲会病院広報誌

あけましておめでとうございます

肺炎・肺炎予防ワクチン接種

エマルゴ講習会

救急救命士から〝この時期の要注意〟

今が旬～冬野菜レシピ～

運動部活動紹介

肺炎球菌予防接種のお知らせ!

「平成25年10月1日から、任意の予防接種である高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成をおこないます。」
と鹿児島市から発表がありました。みなさんご存知ですか?

肺炎は、**死因順位の第3位**に位置しており、人口10万人あたりの死亡率は、高齢になるほど増加する傾向にあり、高齢者にとって、肺炎は特に注意を要する疾病です。成人用の肺炎球菌ワクチン（23価）は、93種類ある肺炎球菌のうち、代表的な23種類の型に予防効果があり、**肺炎球菌に起因する感染症の80%を予防**できるといわれています。

鹿児島市から補助がでます!(3,000円)

※ 75歳以上の鹿児島市民の方　必要なもの（健康保険証･運転免許証など）。
※ 過去に肺炎球菌ワクチンを受けた方で再接種を希望され前回の接種から5年以上の方。
※ 接種場所は鹿児島市と接種委託した医療機関です。
※ 自己負担は医療機関ごとに異なりますのでお問合せください。
※ 平成25年10月1日から開始されています。

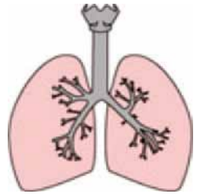
ご存知ですか? みなさん、肺炎球菌予防接種は高いと思っていませんか?

肺炎球菌予防接種は、通常8,000円になります。
市の補助が3,000円出ますので実質5,000円となります。
この値段では高いと思われるかもしれませんが、予防接種をしてから五年間有効となります。と言うことは、1年間1,000円の考え方になります。みなさん、インフルエンザを接種をする際、毎年1000円かかりますので、5年間接種する事を考えると、金額の差は無いと言う事になります。
まだ接種されていない方は、この機会にどうぞ!

検査室からの情報便!

肺炎について

今回は肺炎について説明します。

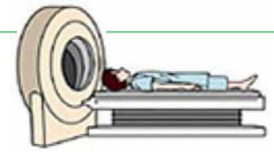


肺炎とは

細菌などが主に気道を介して肺に感染し炎症を起こす事で、現在日本人の死因の**第3位**です。
細菌感染による細菌性肺炎と細菌以外の病原微生物感染による非定型肺炎とに大きく分類されます。

分類

	細菌性肺炎	非定型肺炎
症　状	咳嗽、膿性痰、悪寒、発熱	乾性咳嗽
血液検査	白血球上昇	白血球軽度上昇、AST･ALT上昇
胸部レントゲン	肺胞性陰影	間質性陰影、肺胞性陰影
主な病原微生物	肺炎球菌、インフルエンザ菌…	マイコプラズマ、クラミジア、レジオネラ…



検査　採血、検尿、胸部レントゲン、CT

治療　検査にて細菌や病原微生物が同定出来たら、それぞれに推奨されている抗菌薬が用いられます。

予防法

1.規則正しい健康的な生活　2.禁煙
3.誤嚥を防ぐ　4.口の中を清潔にする
5.予防接種（肺炎球菌ワクチン）

肺炎球菌ワクチンについて

肺炎で一番多い病原菌は、肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎などの感染症を予防し重症化を防ぎます。65歳以上の方、呼吸器に疾患（COPD等）のある方、糖尿病の方、老人ホームや長期療養施設に居住されている方などは、ワクチン接種が奨められています。1回の接種で5年以上免疫が持続されると言われており、季節を問わず接種可能です。

※市町村によっては、補助金が出る場合もあります

肺炎予防の為に、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう!

災害机上訓練（エマルゴ講習会）を開催!

エマルゴとは、災害・救急医学教育の教育、および訓練に用いるための教育学的なシミュレーション・システムです。通常の事故から、大事故・災害まで様々に異なるレベルのマネージメントについて、教育、検証、質の保証の目的で用いられています。近年、防災に対する意識が高まり、各地で目的別に様々な災害講習会が開催されています。

今回、限られた時間の中で、エマルゴ（災害机上訓練）を行いました。

病院の近くに飛行機が墜落し負傷者（重症者～軽度）の患者様が救急搬送されたことを想定し、災害対策本部を立ち上げ、外来・ICU・病棟との連携図る訓練を行いました。

Act. 1 講師の先生から訓練についての説明を受けます。

Act. 2 受講者は不安な面持ちで第一回目の訓練へ。対策本部を立ち上げて指示をします。

Act. 3 皆それぞれの役割を考えながら自分なりに頑張っています。

Act. 4 講師の先生から注意点を聞き2回目に向けて構想を練ります。

Act. 5 2回目は本部長の指示のもと率先しスムーズに進めるように考え、動き・効率が良くなっています。

Act. 6 2回目の訓練を終了し2回目の各部署から今後へ向けての反省点・改善点を発表しました。

Act. 7 今回の災害机上訓練は、最後にメディアへの記者会見もありました。

Act. 8 最後に講師の先生と受講者で記念撮影!

今回のエマルゴ講習会（災害机上訓練）は病院として大変意味のある講習会になりました。実際に災害が起きた時、どれだけ平常心を保ち人命が救えるでしょうか？ 今後とも継続的に訓練を続けていき、一人でも多くの命が救えるように訓練し頑張ります。

寒い時期の脱水に要注意!

今年の夏は、異常気象で暑い日が続き、熱中症や脱水症をおこし、救急車で搬送される方が多く、ニュースや新聞等で報道されました。これから寒さに向かって一安心と思っている**あなた!** それは大きな間違いなんです。

外来救急搬送担当
濱田（はまだ） 賢三（けんぞう）

鹿児島市消防局に35年務め、その豊富な経験をを生かし現在、鹿児島徳洲会病院の外来救急搬送担当として様々な救急現場で活躍。

冬のかくれ脱水

「冬脱水」の起こる背景には、汗を意識しない冬は、脱水に対する警戒心も下がります。また、日本の冬は空気が乾燥しています。湿度が下がると知らない間に失われる水分が増えてきます。

冬に増加する不感蒸泄は、自分では意識しないうちに起きています。つまり**知らない間に水分が失われているのが「冬脱水」の最大の特徴です。**私たちは、体に入る水分の約半分（一日1,200ml）を飲み物から摂取しています。暑い季節に汗をかくと自然に飲み物を求めますが、冬は汗をかきにくいため、発汗時に飲み物から水分を摂るタイミングが少なくなります。さらに寒くなって「体を冷やしたくない」という理由から、飲み水の摂取を控えることもあります。特に高齢者や乳幼児、何らかの持病がある方といった「脱水症」の高リスク者は、こうした状況を続けると「冬脱水」になりやすいと考えてください。

脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクの「冬脱水」!

体から水分と電解質が失われる「脱水症」には、放置するとそれに伴っておこる合併症があります。
発汗から起こる夏の「脱水症」の代表的な合併症が、熱中症。体温が下がらなくなり、**全身の臓器にダメージ**が及びます。
それに対して不感蒸泄が増えることが要因の「冬脱水」は、水分が体からじわじわと失われることで起こります。水分が失われると**血液が濃くなり、ドロドロの状態になります。**その結果生じる代表的な合併症が**脳梗塞・心筋梗塞・肺梗塞。**「梗塞」とは、臓器を流れる血流が不十分になり、臓器に障害が起こることをいいます。
寒い冬の早朝に増える脳梗塞や心筋梗塞は、以前は寒さで血管が縮むことが冬に増える理由だと考えられていましたが、最近はそれに加えて不感蒸泄で失われた水分の補給を怠った結果、血液がドロドロになることも脳梗塞や心筋梗塞が冬に増える要因のひとつと考えられるようになりました。

「冬脱水」の予防法

❶冬の室内の乾燥を防ぐ工夫を
室内の湿度を知ること、加湿器を使う、換気をする、洗濯物を室内に干す、室内で植物を育てる、水を張ったバケツにタオルを浸け半分ほどをバケツにかける、石油ストーブには水を入れた薬缶を乗せる。

❷飲み物、食べ物から適切に水分を
一日三食のタイミングに加えて、朝起きたとき、十時と三時のおやつのとき、お風呂の後、夜寝る前、トイレに起きたとき、など意識的に水分の摂取回数を増やす。

今が旬

冬野菜レシピ

手羽と大根のピリ辛みそ煮込み

調理時間:40分　カロリー:340Kcal

材料(2人分)

手羽中4～6本・大根12cm程度・人参1/4本・ほうれん草1/2束・深葱1/4本・貝割れ1/3パック・だし汁600～800ml
〈調味料1〉酒大さじ3・砂糖大さじ3・醤油大さじ3
〈調味料2〉みそ大さじ3・砂糖大さじ1・豆板醤小さじ1

下準備

- 大根は皮をむき3～4cmの輪切りにし4等分のいちょう切りにする。
- 手羽中は熱湯に入れてさっとゆでる。
- 人参は皮をむき厚さ5mm程度の輪切りにする。
- ほうれん草は、熱湯でゆで粗熱がとれたら水気をしぼり、根元を切り落としてから3～4cmに切る。
- 深葱は白髪葱にする。長さ4cmに切り、縦に切り込みを入れて1枚に開き、縦細切りにする。水に入れ軽くもみ洗いして、水気を絞る。
- 貝割れは水洗いして根元を切り落とし、2～3等分に切り、白髪葱と合わせる。

作り方

①鍋にだし汁、大根を入れて強火にかけ、煮立ったら手羽中を加える。再び煮立ったらあくを取りながら、火を弱め大根が煮えるまで15分程度煮る。
②大根が煮えてきたら〈調味料1〉の材料と人参を加えさらに10分煮る。途中、煮汁を大さじ3杯分取って〈調味料2〉の材料を混ぜ合わせる。
③色が変わらないように人参を取り出してから、〈調味料2〉を加えて3分煮る。器に大根、手羽中を盛り煮汁をかける。人参・ほうれん草・貝割れ&白髪葱を飾る。

白菜と水菜の粒マスタード和え

調理時間:10分
カロリー:60Kcal

材料(2人分)

白菜2枚・水菜2株・カニかまぼこ4本・酒小さじ1
〈和えダレ〉粒マスタード小さじ1・醤油小さじ1・塩こしょう少々

作り方

①白菜は食べやすい大きさに切って、冷水に放ち、パリッとしたら水気をきる。
②カニかまぼこは3～4cmに切って粗くほぐし酒をかけて置く。
③水菜は根本を切り落とし3～4cmに切る。
④ボールに〈和えダレ〉の材料を混ぜ合わせ、具を加え混ぜれば出来上がり!

鹿児島徳洲会病院　外来診療予定表

最新の予定は http://www.kagotoku.jp/schedule.html をご覧下さい。

曜日		月			火			水			木			金			土		
時間		9～12時	14～17時	17～20時	9～12時	14～17時	17～20時	9～12時	14～17時	17～20時	9～12時	14～17時	17～20時	9～12時	14～17時	17～20時	9～12時	14～17時	17～20時
総合診療科	1診	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	○
	2診	○			○			○			○			○		○	○	○	
	3診	○			○			○			○			○			○	○	
	6診	○			○			○			○			○					
	循環器科				○						○								
	消化器科	○			○			○			○			○			○		
	糖尿病科	○			○			○			○			○					
外科		○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
心臓血管外科								○						○					
形成外科		○						○						○					
整形外科		○			○			○			○			○			○		
脳神経外科					○												隔週○		
創傷ケア												○							
泌尿器科		○			○			○			○			○			○		
小児科		○	○	○	○	○		○			○	○	○	○	○		○	隔週○	
眼科									○										
放射線科		○			○			○			○			○			○		

※都合により変更がございますのでお問い合わせください。
TEL 099-250-1110　FAX 099-251-2237　※土曜日　小児科午後診は各週にて第1･3･5の診察となります。

熱い心と癒しの心

ホッとハート

2014 新春号 New Year

鹿児島徳洲会病院広報誌

あけましておめでとうございます

肺炎・肺炎予防ワクチン接種

エマルゴ講習会

救急救命士から〝この時期の要注意〟

今が旬～冬野菜レシピ～

運動部活動紹介

ホッとハート 2014年 新年号
発行日／平成二十六年一月一日 発行人／飯田信也 発行所／鹿児島市下荒田三―八―一 鹿児島徳洲会病院

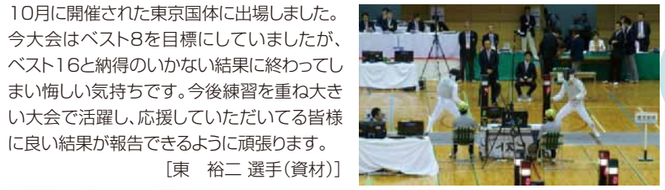
頑張ってます!! 鹿児島徳洲会病院 運動部

今回は、フェンシング部と、バレーボール部の話題をお伝えします。

Fencing フェンシング部 東京国体に出場しました!

10月に開催された東京国体に出場しました。今大会はベスト8を目標にしていましたが、ベスト16と納得のいかない結果に終わってしまい悔しい気持ちです。今後練習を重ね大きい大会で活躍し、応援していただいてる皆様に良い結果が報告できるように頑張ります。

［東　裕二 選手（資材）］



▲白熱の試合をする東選手（右側）

東　裕二（ヒガシ ユウジ）
学生時代に世界選手権出場、国民体育大会は12回出場と、豊富な経験と実績で鹿児島の第一人者として活躍している。

Volleyball バレーボール部 目指せ全国優勝! 皆様、応援よろしくお願いします!

今年度を締めくくる大きな大会となりますので、応援してくださってる皆様に良い結果が報告できるようチーム一丸となり頑張ります!!

全日本総合男子選手権大会!

平成26年1月24日～27日

鹿児島健康友の会に入会しませんか

鹿児島健康友の会は会員相互の親睦・生きがいのある人生を送ることを目的とした会です。

会員の特典いろいろ

1、各種スポーツ大会や遠足、レクリエーション、各種クラブ活動などへ優先でご案内します。

2、医療・年金相談・医療講演・福祉講演・健康相談の開催を優先でご案内します。

3、入院による個室の割引をいたします。

4、人間ドックの割引サービスがあります。

5、予防接種の各種割引き実施しています。

健康友の会の会費

年会費 1,000円（1世帯）

申込みは 事務局（鹿児島徳洲会病院内）鹿児島健康友の会へ

鹿児島徳洲会病院への交通アクセス

バスをご利用の際は右の番線を参考にしてください。

●荒田八幡バス停より徒歩3分
■市営バス 14 15 18 19 28 29 30
■鹿児島交通 1 2 4 5 6 7 8 14 16 23 32

●下荒田四丁目バス停より徒歩1分
■市営バス 27

●市電 荒田八幡電停前より徒歩5分