雲南病院だより

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの流行に備えた来院・受診・検査体制

これまで新型コロナウイルス感染症に対し、各保健所の「帰国者･接触者相談センター」を介し、帰国者・接触者外来を行っている医療機関で受診する体制を取っていました。

しかし、季節性インフルエンザ流行期には多数の発熱患者が発生しますが、医学的知見に基づくと季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を臨床的に鑑別することが困難であると言われています。

このことから国の指針に基づき島根県は、県内の各医療圏域における医療体制を改めて整備し、11月から患者さんの身近なかかりつけ医などが「診療・検査医療機関」となり、直接受診できる体制になりました。

◇発熱などの症状がある方へ

発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医へ電話をして受診してください。

かかりつけ医がいない場合、かかりつけ医で受診できない場合、また、受診すべきか迷う場合などの受診に関する相談のほか新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談は、島根県が設置する「しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』」へ電話してください。詳細は、島根県薬事衛生課「今冬のインフルエンザ流行に備えた相談・診療・検査体制の整備について」をご覧ください。

◇当院へ来院・受診される皆さんへ

37.5℃以上の発熱のある方は、来院前に必ず電話をください。

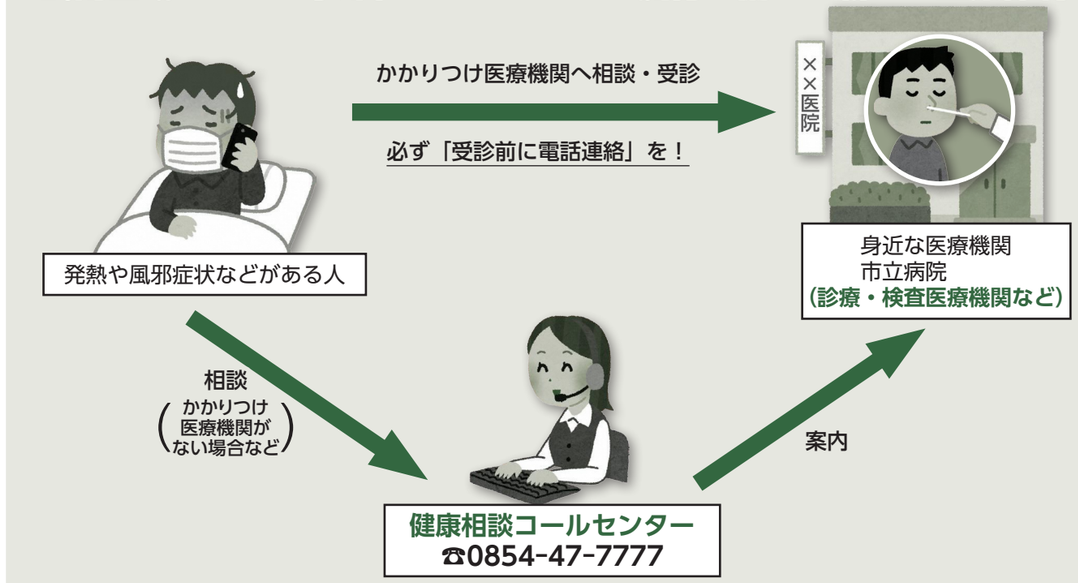
【連絡先】 0854-47-7500（代表）

※院内感染予防のため、来院の際には必ずマスクを着用してください。

◇当院での検査の実施

当院では新型コロナウイルスやインフルエンザなどの検査は、医師が必要と判断した場合のみ行います。

雲南圏域における季節性インフルエンザ流行に備えた新しい医療体制



看護のチカラ

～認定看護師の活動～

「すべての人の限りある時間に寄り添いたい」

緩和ケア認定看護師
竹田（たけだ） 知華（ちか）

☆緩和ケアとは

世界保健機関では以下のように定義されています。

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のクオリティー・オブ・ライフ（生活の質）を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させる取り組みである。

緩和ケアはがんが進行してから始めるものではありません。がんの治療とともに、つらさを感じるときにはいつでも受けることができます。当院には緩和ケアチームがあり、緩和ケアを必要とする患者さん、ご家族への介入を行っています。

☆緩和ケア認定看護師の役割とは？

病院や施設、在宅において、担がん・非がんの患者さん、ご家族に対し、あらゆる苦痛を緩和するために多職種と協働し、高い水準の看護を提供する看護師です。

現在全国で2,477人、島根県では30人の緩和ケア認定看護師が活躍しています（令和元年12月末現在）。

一生涯のうちにがんに罹患する確率は２人に１人、がんで死亡するのは３人に１人と言われる時代です。がん患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。「緩和ケア」は、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛を和らげるためのケアです。

対象となるのは、患者さんだけではなく、そのご家族もケアの対象となります。

▲研修会の様子

患者さん、ご家族が抱える苦痛を少しでも和らげるために、多職種と協働しケアを行います。院内では研修会の開催、緩和ケア介入を必要とする患者さんに対しての会議、がん患者さんの外出に同行させていただいたり、マッサージなど苦痛を緩和するケアなどを行ったりしています。

▲院内会議の様子

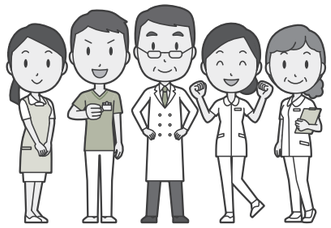
☆大切な人と良い時間を過ごすために

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？人生会議とはアドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称です。厚生労働省では「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、ご家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です」と説明されています。

誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると70％の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

大切な人に自分の価値観、気持ち、意思を伝えておくことはとても重要な助けとなります。

日本の風潮として、生前から「死」について話すことはあまり良いイメージを持たれません。しかし、事前に意思表示をしておく、その意思を共有しておくことで本人、ご家族の希望に沿った医療、看護、ケアを受けることにつながります。



総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第９回：「認知症にならないためには？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「認知症にならないためには どうしたらいいですか？」

認知症は超高齢社会の日本において、どんどん大きな問題になっています。

この質問に対する答えは医師によって少し異なるかもしれませんが、個人的には、

「健康な生活を自分のペースで行うこと」です。

認知症になりやすいかなりにくいかは、遺伝的に決まっている部分があります。しかし、生活習慣によっても大きく変わるとされています。今回は、その**予防方法を３つ**紹介させていただきます。

まずは、**禁煙することとお酒を極力減らすこと**です。

これは多くの方にとって自明のことだと思いますが、もっとも大切なことの一つです。２つ合わせて**認知症の誘因の中の10％程度**とされています。この２つは、高血圧や糖尿病などの慢性疾患の発症にもつながり、それによって認知症になる可能性を高めます。かつては、お酒は百薬の長と言われていましたが、最近少しのお酒でもいろいろな病気を発症するリスクが高まるとされております。

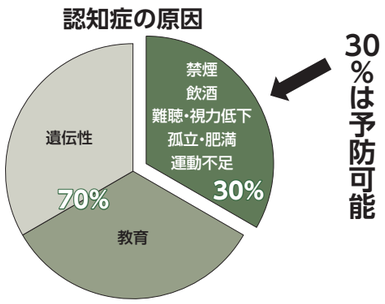
続いて、**見えることと聞こえることを大切にすること**です。

最近、外来でも**「目が見えにくくなった」**や**「耳が聞こえにくくなった」**という話を聞きます。実は**この２つも認知症の誘因の10％以上**とされており、お酒や喫煙と同じぐらいのリスクがあります。自覚症状がある際は、必ず、かかりつけ医に相談していただき、原因を探して、適切な加療を受けましょう。認知症になるリスクを下げることができます。

最後に、**友人・知人とよく話し、できる範囲で運動し肥満を避けること**です。

新型コロナウイルスが流行する中で、なかなか人と話す機会も減っていると思いますが、**肥満、運動しないこと、社会的孤立を合わせると、認知症の誘因の10％程度**を占めるとされています。３つの密（密閉・密集・密接）の状況を避けながら、友人や地域の方々と交流を続けることが今後の認知症になるリスクを大きく下げるきっかけになると思います。

雲南市の地域自主組織の活動を今までどおり続けていくことが今後の地域の認知症の発症率を下げると思います。市内のいろいろな地域で認知症になったときに、どうやって地域で暮らし続けられるかということも活発に議論されており、素晴らしいと感じています。地域自主組織の活動や認知症の方が地域で過ごし続けられる地域づくりが住民の方々の不安を取り除き、認知症発症の抑制につながるかもしれないと考えています。



地域医療実習

▲実習終了証を受け取った医学生たち

毎年、島根大学医学部5、6年生の地域医療実習を受け入れています。

当初は4月から開始予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、8月中旬から実習開始となりました。

今年度は、14人（6年生：4人、5年生：10人）の医学生を受け入れました。実習では初診外来、救急外来、病棟管理を中心に、院内の実習を経験しました。また、大学病院のような高度急性期病院では訪問診療などに触れられる機会は少ないため、訪問診療や附属掛合診療所での実習も行いました。そして、地域住民の健康を支える取り組みを知ろうと、地域のサロンなどにも参加させてもらいました。

実習した学生は、「患者・家族に合わせた理想的な医療とは何か？」と考える中で地域医療の重要性、コミュニティーの必要性を感じたようです。

今年度の地域医療実習は終了しましたが、来年度も引き続き医学生を受け入れ、未来の医療人育成を行います。患者さんと市民の皆さんのご協力、ありがとうございます。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

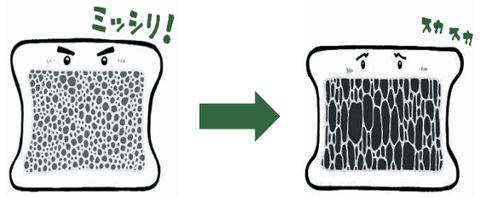
Vol.4「あなたの骨は大丈夫？」

皆さんは自分の骨の健康度をご存じでしょうか？

骨は年齢と共に密度が減少するため、「骨折したこともないし大丈夫」と思っている方も注意が必要です。

骨が脆（もろ）くなっているかどうかを知る指標として代表的なものが「骨密度」です。

骨代謝により毎日新しい骨へ生まれ変わっていますが、骨密度が減少すると骨が弱く折れやすくなります。



Q：骨密度が減るとどうなるの？

A：骨の中がスカスカの状態になります。

一般的に骨粗しょう症と呼ばれていますね。

骨粗しょう症にかかりやすいのは女性が多いと言われています。閉経後は女性ホルモンの低下により骨密度が急激に減少し同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。

ただし、女性だけの病気という訳ではなく、無理なダイエットや糖尿病等の生活習慣病でも骨密度は減少し骨粗しょう症になりやすくなります。

今の新型コロナウイルス感染症が流行している中で外出量が減ってきた方や家の中で過ごすことで運動量が低下している方も気を付けましょう。

骨の健康チェック表

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒をよく飲む方だ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	（女性）閉経を迎えた。 （男性）70歳以上である	4点

合計点は何点でしたか？
あなたにあてはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察をうけてみてはいかがですか。

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団
※東京都リハビリテーション病院　林　泰史先生　考案

※『骨の健康チェック』で当てはまる項目が多い方や気になった方は一度骨密度検査をお勧めします。

Q：骨密度検査を受けたい場合はどうすればいいの？

A：市立病院では、人間ドックのオプション検査として骨粗しょう症検診（骨密度検査）ができます！

ＤＥＸＡ（デキサ）法で測定しており、腰椎や太ももの付け根などの太い部分の骨密度をＸ線で測定します。

とても信頼の高い骨量測定法です。

骨粗しょう症検診（骨密度検査）
価　格（税込）：3,300円
検査所要時間：10分程度

気軽に市立病院保健推進課まで電話してください。
（☎0854-47-7510（直通））