

「感染症のはなし」

感染管理認定看護師 **しげとみ 茂富** **りょうた 良太**



新型コロナウイルス感染症が流行して3年がたとうとしています。このウイルスが流行したことで、市民の皆さんの感染症予防への関心も非常に高まったことだと思います。新型コロナウイルスとの付き合いがいつまで続くかわかりませんが、ここで改めて感染症予防について考えてみたいと思います。

感染症とは

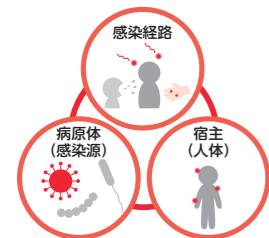
感染症とは病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合（不顕性感染）とがあります。ヒトは、皮膚、粘膜上の繊毛、粘液、体毛などにより、体内にウイルスが入るのをシャットアウトしています。つまり、ウイルスに触れた（曝露した）からといって、全員が感染する訳ではありません。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の免疫力とのバランスで決まります。

感染成立の3要因と感染対策

感染症は

- ①病原体（感染源）
 - ②感染経路
 - ③宿主（人体）
- の3つの要因がそろうことで感染が成立します。



感染対策においては、これらの要因のうち一つでも取り除くことができれば感染を防ぐことができます。

基本的な感染対策

私たちが感染する病原体（細菌やウイルス）の多くは、まずは私たちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、私たちが病原体の付いた手でさまざまなものに触れ、周りの人がそれらに触れることで、感染が広がっていきます。私たちの手は、さまざまな感染症を運んでいるのです。あなたが手洗い・手指消毒をすることで、手に付いた病原体があなたの体に侵入するのを防ぐだけでなく、周りの人に感染を広げること防ぐこともできるのです。**手洗い・手指消毒**は、日々の生活の中でできる、一番簡単できわめて有効な感染対策です。

また新型コロナウイルスの流行で注目を浴びるようになった対策として、**お互いがマスクをして飛沫を飛ばさない、吸い込まないようするためのマスクの着用、空気中に長くウイルスを停滞させないための換気**も非常に有効で基本的な感染症予防の対策になります。

感染経路について

病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて垂直感染と水平感染の2種類があります。

垂直感染

妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。

一般的に**“母子感染”**といわれています。

水平感染

感染源（人や物）から周囲に広がるもので、接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染の4つに大きく分類することができます。

<p>●接触感染（直接・間接） 人同士が触れ合う直接接触と、ドアノブや手すりなどを介しての間接接触があります。</p>	<p>●飛沫感染 咳やくしゃみによるしぶきを吸い込んだりすることで起こります。</p>
<p>●空気感染 空気中を漂ういわゆるエアロゾルを吸い込むことで起こります。咳やくしゃみによる微細なしぶきや、呼気にもエアロゾルは含まれます。</p>	<p>●媒介感染 汚れた水、食品、唾液、血液、昆虫などを介して起こります。</p>

それと忘れてはいけないのが**ワクチン接種**です。ワクチンは発症予防効果の他に罹患した際の重症化予防効果が期待されています。

新型コロナウイルスの流行でここ2年くらい流行がなかったインフルエンザが流行し、今シーズンは新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が危惧されています。新型コロナウイルスワクチンもですがインフルエンザのワクチンも、接種可能な方は積極的に接種することをお勧めします。

また冬季の代表的な感染症の一つに、ノロウイルスによる感染性胃腸炎があります。どの感染症に対しても基本的な感染対策が有効ですので、まずは手洗い・手指消毒とマスクの着用でしっかりと予防し、この冬を乗り越えましょう。



- ・マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用する。
- ・品質の確かな、できれば不織布マスクを着用する。



新年のごあいさつ

新しい年を迎え、ごあいさつを申し上げます。さて、いわゆる新型コロナウイルスの流行が始まり3年が経ちますが、昨年（2022年）もウイルスとの戦いに明け暮れた気がします。地域の命と健康を守る公立病院としては当然の事ですが、こうしている間にも医療を取り巻く環境は一刻一刻と変わってきています。私も病院事業管理者という行政職の立場上、どうしても医療行政のことが気になってしまいます。将来の人口推計を基にした医療機関の再編を推し進める国の施策「地域医療構想」の期限があと2年余りに迫っています。この構想では地域の余剰な病床は極力減らすようという方針が示されていますが、今回の新型コロナウイルスの流行で病床不足が懸念されるなか、さすがに国の圧力も弱まるかと思いきや、手を緩める気配はありません。さらに来年には「医師の働き方改革」が実施されることになっています。これは医師の労働時間を厳密に管理して、医師の健康を守るというもので、医師の働ける時間が制限されるので、病院機能への影響が懸念されます。地域医療構想にしても、働き方改革にしても、しわ寄せを受けるのは地域の医療機関、そして住民です。国の言い分は医師数を十分に確保すれば心配するに及ばずという事のようにですが、実現するのは相当困難です。これらの問題を解決する方法として、デジタル化があります。デジタル化とは、従来のアナログシステムや業務プロセスをデジタル技術に置き換え、効率化することを言います。新型コロナウイルスの流行で一気に広がったテレワークや、最近では保険証のマイナンバーカード化もデジタル化の一例です。デジタル化の実現は、人手不足の対策にも有効であり、医療の世界では合理化、集約化が求められる地域医療構想や、働き方改革にとって必須の取り組みであるともいわれています。

デジタルと言うと何か無機質で冷たく感じられる方もおられると思いますが、今年は新型コロナウイルスによる制限が緩和されることを期待して、直接皆様のお膝元に向かい、これからの問題について相互理解を深めて行きたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。働き方改革にしても、しわ寄せを受けるのは地域の医療機関、そして住民です。国の言い分は医師数を十分に確保すれば心配するに及ばずという事のようにですが、実現するのは相当困難です。これらの問題を解決する方法として、デジタル化があります。デジタル化とは、従来のアナログシステムや業務プロセスをデジタル技術に置き換え、効率化することを言います。新型コロナウイルスの流行で一気に広がったテレワークや、最近では保険証のマイナンバーカード化もデジタル化の一例です。デジタル化の実現は、人手不足の対策にも有効であり、医療の世界では合理化、集約化が求められる地域医療構想や、働き方改革にとって必須の取り組みであるともいわれています。



病院事業管理者 **おお 谷 順**

雲南病院だより



院長 **にし 西 英 明**

新年明けましておめでとうございませう。本年が皆様にとって、良い年でありませうように、心よりお祈り申し上げます。昨年（2022年）もまた新型コロナウイルス感染症に振り回された1年となりました。雲南市立病院も、この3年間、新型コロナウイルスの流行に巻き込まれ、日々悪戦苦闘してまいりました。特に昨年の第7波は、感染者数も多く、大変でしたが、雲南地域の皆様のご協力もあり、当院は、他地域に比べて、大きな院内感染、院内クラスターの発生がありませんでした。小規模の院内感染は数回発生はしましたが、なんとか最小限の被害で克服しております。

しかし今後も同様に、この感染症の波を克服できるかは不明です。現在世間一般では、ウィズ・コロナとして、制限緩和へと舵を切っています。感染者数の増加はある程度許容し、経済活動を優先させる方針です。人々の生活を考えると、当然のことかもしれませんが、しかしわれわれ病院では、このウィズ・コロナは許容できない概念で、今後も今までと同様に、感染対策を最優先に、急増する感染者に対応していかねばなりません。感染拡大時には、当院でのこの感染症対応のため、皆様の受診時に多大なご迷惑をお掛けすることがあるかもしれません。この紙面を借りて、改めてご協力をお願いいたします。この雲南立病院は今後も、この感染症に對し、必要かつ十分に対応してまいります。また来院される全ての患者様の安全を担保し、安心して受診していただけるよう、これからも全力で取り組んでまいります。最後に、今年も飛躍・向上の年と祈ります。この新型コロナウイルスの流行が収束して、明るい未来に飛躍できることを祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

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32回：「寒くなると便秘になるのですが？」

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。

「寒くなると便秘になるのですが？」

便秘の原因は多様で、元々の病気だけでなく、生活習慣などが大きく関わってきます。特に、冬場になると便秘に悩まされている方が多い印象です。冬場になると、取っている食事と自律神経の変化が起こり、便秘につながっている可能性があります。

便秘の原因として、多くが「食生活」、「運動習慣」、「水分摂取」によるとされています。食生活では、野菜中心の食事をすることによって、食物繊維が腸管運動を促進するとともに、腸内細菌を適正化し、排便を促します。さらに運動習慣がある方は、全身の筋肉を動かすことによって、自律神経を刺激し、腸の動きが活発になり、排便が良好になります。冬場になると、寒くなることによって、自律神経が過敏になり、腸の動きが悪くなり、便秘になる可能性があります。

さらに、高齢の方の中には、水分摂取が低下することによって便秘になっている方が多くいると考えられ

ています。特に冬場になると、身体活動が低下し、水分摂取量が低下しがちです。しかし、人間の体は一定の水分が必要で、水分摂取量が低下すると、いろいろな症状が出てきます。水分摂取量低下で便秘になるだけでなく、血液の濃度が高くなり、心筋梗塞や脳梗塞などの脳疾患系疾患に罹りやすくなります。

冬場に便秘になりやすい方々は水分摂取が低下している可能性もありますので、しっかり水分を取って、健康な冬を過ごしましょう。

【高齢者の便秘を予防する方法】

運動で腸の動きを促進する



十分な水分補給



※カフェインを含む
緑茶やコーヒーは避ける

食物繊維や乳酸菌の豊富な食事



防災訓練

11月12日(出)に中国地区※DMMAT 実働訓練が島根県で開催される日程に合わせて防災訓練を行いました。訓練は、雲南市周辺で震度6弱の地震が発生し、建物倒壊、傷病者多数発生という想定で、多数傷病者受け入れに特化し、他県からの支援DMMATの受け入れ訓練も行いました。さらに、島根県東部が被災したという想定で、加茂岩倉パーキングエリアに参集拠点本部の立ち上げ・運営訓練も行いました。

多数傷病者受け入れ訓練では、シナリオを事前に伝えない訓練にもかかわらず、スムーズに救護所設置が完了し、来院してくる模擬患者を重症度によって振り分けを行い、救護所では、安定化処置、病状観察などが実施されました。

今回は、来院してくる傷病者のトリアージ訓練や救護所の立ち上げ、救護所での治療・観察、救護所から対策本部への情報伝達など、大掛かりな訓練としては6年ぶりの実働訓練でした。今回の訓練を参考に引き続き雲南圏域の災害拠点病院として、災害時に迅速かつ適切に行動できるよう訓練を行いたいと思います。

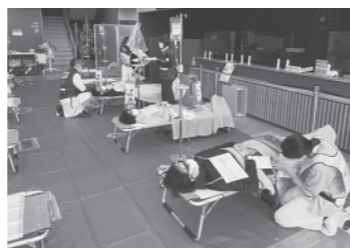
※「DMMAT」とは、災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム



救護所の様子



参集拠点本部での活動



重症エリアでの治療の様子

「病棟薬剤業務って？」

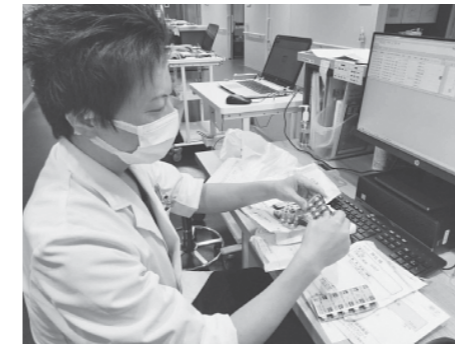
薬剤師 わたなべ てるお 晃央



皆さん、薬剤師の仕事と聞くと、薬局での調剤を思い浮かべるとと思います。病院では調剤だけでなく病棟薬剤業務という仕事があります。病棟薬剤業務って初めて聞いた言葉だと思えます。そこで今回は病棟薬剤業務を4つ紹介します。

最初に「持参薬鑑別」です

「持参薬」とは入院時に患者さんが持ってこられた薬のことです。入院前に何の薬をいつ何錠飲んでたか、残りが何日分あるかを調べることを「持参薬鑑別」と言います。薬に名前が書いてあったら良いのですが、粉薬や粉砕してあると何の薬が分かりません。そこで



持参薬鑑別の様子

役に立つのが「お薬手帳」です。飲んでいる薬の情報が一目で分かるので、ぜひ持参してください。



処方提案の様子

最後に「多職種での話し合い」です

「多職種での話し合い」とは薬剤師、医師、看護師などが集まって、患者さんについて話し合うことです。例えば、看護師「A薬が始まってから吐き気の訴えがあります」、医師「吐き気止めは何が良いかな?」、薬剤師「B薬が良いと思います」。このように医師や看護師などと相談し、問題を解決します。

今回は病棟薬剤業務の主な4つを紹介しました。病棟薬剤業務は医師や看護師のような派手さはありませんが「縁の下の力持ち」だと思っています。実際、「薬について困った時、薬剤師が病棟にいるとすぐに相談できてとても心強い」、「常に病棟にいると些細なことでも聞いて助かる」、「服薬指導に行ってもらい助かっている」と言ってもらっています。最後に、病棟等で薬剤師を見掛けたら薬について気軽に相談してください。



多職種での話し合い

次に「服薬指導」です

「服薬指導」とは患者さんに処方薬の説明をすることです。薬を正しく飲んでもらうために、何のために処方されたのか、正しい飲み方、飲み合わせ、副作用などを説明します。薬は一度飲んだら終わりではなく、長期間付き合っていくこともあります。だからこそ副作用の確認は大事です。副作用が出やすい薬を飲んでいる患者さんには何度も確認に行くことがあります。副作用だけでなく、カプセルで飲みにくい、錠剤が大きいなど困っていることがあれば気軽に相談してください。

続いて「処方提案」です

「処方提案」とは患者さんの状態、体重、検査値などを見て薬の種類や量を医師に提案することです。患者さんの状態によっては飲むといけない薬、体重や検査値で飲む量が決まっている薬があります。そのため、患者さんに合った薬の量などを医師に提案しています。

また、服薬指導の際に患者さんから聞いた、困っていることを報告し、解決策を話し合います。