雲南病院だより

新型コロナウイルス感染症 5類感染症への移行後の対応

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類感染症相当」から「5類感染症」へ変わりました。感染症法上の「2類感染症」とは感染した時の重症化など危険性が高い感染症、「5類感染症」とは感染力や重症化など総合的に危険性が低い感染症と定義されます。ただし、「5類感染症」のがすべて軽症というわけではなく、中にはクロイツフェルト・ヤコブ病（狂牛病）や後天性免疫不全症候群など命にかかわる感染症も含まれています。新型コロナウイルス感染症についても病原性は以前よりも低くなってはいるものの、感染力は強くなっており、高齢者や重症化リスクの高い方（基礎疾患をお持ちの方、妊婦など）への感染を防ぐ必要があります。

受診に対する考え方

厚生労働省から5月8日以前には高齢者や重症化リスクの高い方については新型コロナウイルス感染が疑われる場合、風邪症状が軽微であっても医療機関の受診が求められていました。現在は自宅療養を基本とし、症状が重い方には受診を勧めています。受診を勧める症状とは、「ひきつけ」、「反応が悪い」、「息苦しい」、「日常の動作ができない」、「飲水量低下」、「食欲低下」などです。

急な発熱などの体調不良にそなえて新型コロナウイルス抗原検査キット（体外診断用医薬品、第1類医薬品と表示されたもの）と解熱鎮痛薬の備蓄をお願いします。

風邪症状があり新型コロナウイルス感染が疑われる場合には、自分で検査キットを使って検査をすることが推奨されています。陽性の場合、症状が軽ければそのまま自宅療養をしてください。陰性の場合、マスク着用や手洗いなどの基本的な感染予防対策を継続してください。家庭内感染、職場内感染を防ぐために積極的な自己検査をお願いします。

発熱があり病院を受診される方へのお願い

受診の前には病院へ電話連絡をお願いします。検査キットで陽性であった場合、その旨を伝えてください。

来院されたら受け付けをし、各科の外来窓口にて発熱があることを伝えてください。

来院時にはマスクの着用をお願いします。

医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

総務課　☎ 0854-47-7529
FAX 0854-47-7501

当院では、平成22年度より「病気の早期発見」や「生活習慣病などの予防」、「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っており、令和5年度も、地域住民の皆さんが“知りたい”、“聞いてみたい”内容の講座となるよう多様なメニューを用意しています。

積極的に地域に出掛け、地域の皆さんとふれあい、また、さまざまな声を聞き、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」をぜひ利用ください。

なお、感染対策を十分に講じたうえでの開催をお願いします。

対　　象：原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。
会　　場：市内に限ります。
時　　間：土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち１時間程度です。
講 師 料：無料です（ただし、実習費などについては実費負担していただきます）。
申し込み：開催予定日の２ヵ月前までに市立病院総務課へ申込書を持参いただくか、市立病院ホームページ・電話・FAXで申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。
そ の 他：会場の手配、参加者への連絡などは主催者側でお願いします。
営利を目的とされるときは申し込みはできません。

令和５年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

No.	テーマ	内　容	担当部署
1	受診に困ったときは？ ～その症状、何科を受診しますか？～	気になる症状が出ているがどの科を受診したらいいか分からない、こんな症状の時はどうしたらいいなど、症状に応じて何科に受診したらいいかお伝えします。	担当科医師
2	胃がん・大腸がん・乳がんとの付き合い方	日本では２人に１人の割合でがんが発症すると言われています。がんにかかると体だけでなく、心にも負担がかかります。健康な時にこそ、がんのことやがんとの付き合い方を一緒に考えてみませんか。	外科医師
3	最近の外科治療について	地域の皆さんのニーズに合わせた外科治療を行っており、専門外科分野（呼吸器、循環器、がん治療など）や事故による怪我など、外科の治療についてお話しします。	
4	乳幼児健診・予防接種の知識 ～子どもを病気から守る～	子どもの病気の予防、早期発見を目的として行われている乳幼児健診、予防接種について知っていると便利な知識をお話しします。	小児科医師
5	乳幼児期によくみられる病気 ～小児救急にかかる前に～	乳幼児はよく熱を出したり、食欲が落ちたりして家族は心配します。救急に行く前に、観察点、対応すべき点などをお話しします。	
6	子どもの発達と子育てについて	子どもの神経疾患や、発達機能、こころの問題やその対応などについて小児科医師が分かりやすくお話しします。	
7	医師からみた生活習慣病について ～検診から見る健康に生きるためのコツ～	糖尿病や肥満症、高脂血症、高血圧、脳卒中などの生活習慣病について、医師が分かりやすくお話しします。また、生活習慣病の予防・健康維持と運動、休養、飲酒、喫煙などとの関係性や、根拠に基づいた慢性疾患に関する予防医学を基にした検診項目を提示し受診方法を提示します。	地域ケア科医師 内科医師
8	医師からみた 病院と地域のつながりの大切さ	これからの医療は、病気と共存しながらＱＯＬ（生活の質・人生の質）の維持・向上をめざしています。住み慣れた地域や自宅での生活のための医療、地域全体で支える医療についてお話しします。	
9	看取りと訪問診療について	雲南市での暮らしをより充実したものにする、自宅での安全安心な医療について分かりやすく説明します。	
10	豊かな暮らしのために 伝えよう！自分の望む「医療」について	これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医療者に伝えておく、その大切さと方法を分かりやすく説明します。	
11	難聴について 聞こえの低下や耳鼻科の病気を学ぼう	難聴とは何でしょうか？難聴の兆候や原因、難聴の種類、高齢期に気を付けたい耳鼻科の疾患などをお伝えします。	耳鼻咽喉科医師
12	嚥下障害・誤嚥について	“食事中にむせやすくなった”、“飲み込みにくくなった”、そのように感じることはありませんか？嚥下障害（飲み込むことの障害）や誤嚥、その予防方法についてお話しします。	耳鼻咽喉科医師 認定看護師 言語聴覚士
13	腰痛・ひざ痛・肩痛の予防（介護予防体操）	生活での注意点や予防体操などについてお話しします。	理学療法士 作業療法士
14	生活不活発病を防ごう ～関節の痛み予防・介護予防体操・お口の健康～	生活不活発病（フレイル）の要因となっている関節の痛み・筋力の低下の予防、日常生活上での注意点や工夫をお話しします。また、介護予防体操の紹介・指導も行うことができます。	
15	目の病気ついて	年を取ると起こりやすい目の病気や症状についてお話しします。他にも目のことなら何でも要望ください。	視能訓練士
16	気になりませんか？家族のいびき ～検査でわかる睡眠時無呼吸症候群～	“睡眠時無呼吸症候群”は自宅で検査ができます。症状や合併症、検査方法など検査技師が詳しくお話しします。	臨床検査技師
17	知りたかった血液検査のあれこれ	健康診断でもらう検査結果のうち、血液検査に限定して項目や結果、基準値の見方など一般的なお話をします。	
18	お薬の飲み方	薬の飲み方などについて、素朴な疑問を薬剤師と一緒に考えます。	薬剤師
19	薬物乱用・薬の弊害について	薬物依存の怖さや薬物に関する正しい知識などについてお話しします。	
20	防煙・禁煙について	喫煙および受動喫煙による健康被害などについてお話しします。	
21	乳がん検診について	撮影概要（検査内容）、その他注意事項などを説明します。	診療放射線技師
22	介護保険の活用について	初めて利用するときのために使用できるサービスと介護度について説明します。	相談員
23	健診の現場からアドバイスできること	健診現場の実態から、健康生活へのアドバイスを行います。	保健師
24	若い方からお年寄りまで健康に過ごすためのよい生活をアドバイスします!!	年代に応じた生活全般（食生活や運動など）について受講者参加型の楽しく学べるお話をします。	
25	生活習慣病を防ぐ食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症などを予防する食生活についてお話しします。	管理栄養士
26	高齢者に大切な食事について	高齢者向けの食生活についてお話しします。	
27	訪問看護ってなぁに？	訪問看護の実際やできることをお話しします。お家での介護や看護で不安や疑問などはありますか？サービス内容や料金など説明します。	訪問看護ステーション
28	褥瘡（床ずれ）予防について	褥瘡（床ずれ）にならないようにするにはどうしたらよいか説明します。	褥瘡委員会
29	感染症予防について	希望される内容（新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス感染症など）の感染予防についてお話しします。	ＩＣＴ（感染対策チーム）
30	認知症について	認知症に対する基礎知識と理解を深め対応についてお話しします。	認知症対策チーム
31	ＤＭＡＴ（災害派遣医療チーム）について	災害時における対応やＤＭＡＴ（災害急性期に活動を行う災害派遣医療チーム）について説明します。	ＤＭＡＴ
32	糖尿病ってどんな病気？ 放っておいたらどうなるの？	正しく糖尿病を知ることで糖尿病は制することができます。この講座では、皆さんの知りたい内容に合わせて専門スタッフがお話しし、後悔の無い人生が送れるようにお手伝いします。	糖尿病対策チーム
33	アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について	一度しかない「私の人生」を自分らしく生きるために、人生の最後の時間をどう過ごしたいか、皆さんで考えていただく機会を提供します。	緩和ケア委員会
34	いざという時役立つ救急法 ～わかりますか？ＡＥＤの使い方～	心臓マッサージとＡＥＤの使い方を説明します。併せて体験も行います。	救急対応委員会
35	ふるさと教育　～雲南の医療現場から～	小中高校へ病院のスタッフが出向きます。医療現場の状況や働く喜び、医療職の資格取得方法などについてお話しします。	キャリアサポート・育成センター
36	病院でお支払いされる医療費について	保険診療のしくみ、医療費の計算方法について説明します。	経営課
37	病院経営について	病院の経営状況、人材育成事業・ボランティア活動などを紹介します。	総務課
38	これからの地域医療について	地域医療を取り巻く現状や課題、これからの方向性について説明します。	病院事業管理者 大谷　順

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36回：「毎日の運動目標は5,000歩～7,000歩を目安に」

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。

「どのくらい運動したらいいですか？」

運動量に関しては、いろいろなところでいろいろなことが言われています。1日10,000歩が推奨されていることがありますが、さすがに多い気がします。

最近の研究で、**「毎日の歩数が5,000歩～7,000歩ある方は生活の質が高い」**ことが分かってきています。運動の内容によらず、毎日歩数計を着けて測るだけなので、比較的簡単に運動量が分かります。

なかなか毎日、決まった時間に運動することが難しい方も多いと思います。運動内容を意識せずに、歩数を測って、その数を見て、
「もう少し歩こうかな」
と思ってもらえるといいなと思います。

今はほとんど携帯電話に歩数計測機能がついていますので、歩数を数えることが可能ですし、その数字を見ながら、5,000～7,000歩をめざすことができるといいですね。決まった運動ができていない方も、ぜひ毎日、自分の運動量を歩数で評価してコツコツ続けてみてください。

毎日5,000から7,000歩動くことが、元気の秘訣

新人看護師の研修が始まりました

個人防護具着脱演習後の様子

今年度、新たに採用となった８人の新人看護師は、少しでも早く一人前となるための新人研修に取り組んでいます。

新人研修は集合研修と個別研修があり、２つの研修を繰り返し、プリセプターと呼ばれる先輩看護師がマンツーマンで指導・アドバイスを行い、看護実践能力を養います。

４月は、心肺蘇生法や感染症対策、採血や輸液管理、導尿・吸引・経腸栄養などの、看護基礎的技術習得のための研修を行いました。看護師として現場で必要な技術を全体で講習を受け、各病棟の現場で実践を積んでいます。

新人看護師は、少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患者さんとコミュニケーションをとりながら、看護ケアを行っています。新人看護師一人ひとりのペースに合わせ、指導・支援を行っています。院内で名札に初心者マークが付いた看護師を見掛けた際は、温かく見守っていただければと思います。

採血の様子▶

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.19 B型・C型肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなる病気です。肝臓の働きがかなり悪くなっても、症状は現れにくく、知らないうちに病気が進んでしまいます。

肝炎が長く続いた状態が慢性肝炎で、長期化すると、肝硬変、肝がんへと進展する場合があります。慢性肝炎の原因には、ウイルス感染、薬剤、アルコール摂取、肥満など、さまざまなものがありますが、その大部分が肝炎ウイルスの感染によるものといわれています。

肝炎ウイルスにはA型、B型、C型、D型、E型などがありますが、日本における慢性肝炎の多くはB型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスの感染によるものです。

B型肝炎ウイルスの感染者は日本に約110～120万人と推定されています[1]。血液や体液を介して感染し、かつては出生時の母子感染が多くみられましたが、昭和61年以降は母子感染対策がとられるようになり、現在はほとんどみられません。現在は性交渉による感染がもっとも多いといわれています。

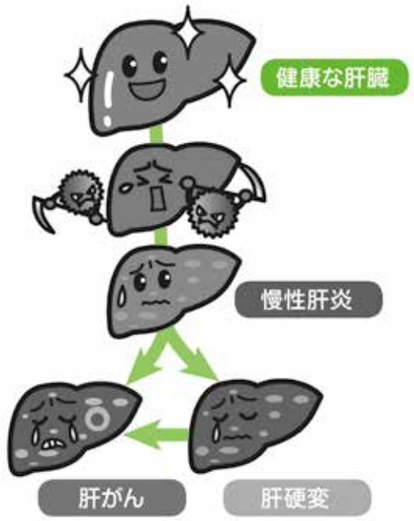
C型肝炎ウイルスの感染者は日本に約90～130万人と推定されています[1]。血液を介して感染し、以前は手術時の輸血や注射針の使いまわし、肝炎ウイルスが混入した血液製剤によって感染することがありましたが、現在はこのようなことはありません。

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルス（以下、B型・C型肝炎ウイルス）の感染によって慢性肝炎になっていたとしても、症状は無いか、あっても軽微であるため、感染していることに気付かないことは少なくありません。そのため、B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べることが必要です。感染していることが分かった場合には、早期に医療機関を受診し、必要な定期検査や適切な治療を実施することで、肝硬変や肝がんの発症を予防することができます。

これまでに一度もB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、必ず受けておきましょう。検査は、血液検査で行い、保健所や県の委託医療機関で受けることができます。また、市が行う集団特定健診や職場の健康診断に併せて受けられる場合もあります。

市立病院でも肝炎ウイルス検査を行っていますので、病院の保健推進課まで問い合わせください。

（参照元）［1］厚生労働省ホームページ



健診室からのおしらせ

フォローアップ健診 をはじめました！

健診結果で、以下の検査内容項目において要経過観察と判定された方におすすめです。
再検査のためにぜひ利用してください。

【検査内容】
- ◉血液検査（脂質、血糖、HbA1c、肝機能、尿酸、腎機能、貧血）
- ◉尿検査（尿潜血、尿たんぱく、尿糖）
- ◉血圧測定
- ◉身体計測

【料　　金】 3,300円（税込み）
【所要時間】 約30分
【問い合わせ・予約先】
市立病院　保健推進課　☎0854-47-7510