

2人目の感染管理認定看護師となりました!

感染防止対策室/手術室看護科 加多納 あやか
感染管理認定看護師



国をはじめ各都道府県では、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行を経験し、これを踏まえた今後の医療提供体制の構築に向けた取り組みが始まりました。この方針のもと当院でも今後の新興感染症を含めた感染対策への取り組みを強化するため、感染防止対策室への専門人材を増員することとなりました。これにより、島根県立大学出雲キャンパスに開講した感染管理認定看護師教育課程を受講し、1年間感染管理を学び、昨年の認定審査に合格し当院で2人目の感染管理認定看護師となりました。

感染管理の専門家が2人体制となり、今まで以上に院内はもちろんのこと、院外での感染対策へも力を入れることができると思います。教育課程で学んだ知識や技術を発揮し感染管理業務に取り組み、雲南圏域における医療機関同士の感染管理の連携強化にも力を入れていきたいです。

感染管理認定看護師の活動

雲南市立病院では、患者さんや職員など病院にかかわる全ての人を感染から守るために感染管理認定看護師が活動しています。入院をしている患者さんは、免疫力が低下しており感染症にかかりやすい状態にあります。このため病院内で感染症が発生すると拡大してしまう危険性があります。このような事態にならないためにも日常的に感染対策を行う必要があります。感染対策の活動は感染管理認定看護師だけでは成り立たないため、多職種と協働しながら病院全体で取り組んでいます。また、感染対策の活動は院内だけではなく院外でも行っています。介護施設などから感染対策についての相談や研修会の依頼もあり、院外での活躍の場も年々増えています。

院内活動

- ・感染対策チームによる院内各部署の巡回 (感染対策の確認と指導)
- ・感染対策担当看護師の育成
- ・感染対策に関する相談対応
- ・職員教育

院外活動

- ・介護施設などへの感染予防対策の支援
- ・雲南圏域で連携している医療機関での合同会議の開催
- ・感染対策に関する相談対応



冬に注意したい感染症

新型コロナウイルスの影響は生活のあらゆる場面にみられ、市民の皆さんの感染予防に対する意識がとて高まったことと思います。

一方で、冬は気温が低く、空気が乾燥しておりさま

ざまな感染症が流行します。感染症は1年を通して身近にあるため、皆さんの日常生活の中に手洗いなどの感染対策がすっかり浸透しているのではないのでしょうか。

インフルエンザ	通常の風邪と比べて全身症状（筋肉痛、関節痛など）が強いことが特徴で、肺炎など重篤な合併症を引き起こすことがあり注意が必要です。症状のみで新型コロナウイルスと鑑別することは困難であるといわれています。
新型コロナウイルス	1年を通じて流行がみられますが、例年夏と冬に感染者が増加する傾向にあります。発熱やかぜ症状を訴える人が多いです。感染症法の5類感染症へ移行しましたが、感染力が強く後遺症が残る方もいます。
マイコプラズマ肺炎	昨年は、マイコプラズマ肺炎が全国的に流行し、過去最高水準で推移していました。小児や若い人の肺炎の原因として比較的多いものの一つです。例年患者として報告される人のうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。

いずれの感染症も主な感染経路は**飛沫感染**と**接触感染**といわれています。
飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみによる飛沫を吸い込むことにより感染する。
接触感染：物の表面などに付着した飛沫に触れた手指を介して感染する。

マスクの着用や帰宅後・食事前の手洗いといった基本的な感染対策を意識し、この冬を乗り越えましょう。

雲南病院だより

ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がんワクチン) キャッチアップ接種の公費助成の期限が間近です



小児科診療科部長 樋口 強

子宮頸がんは、子宮の入り口に発生します。20歳代から40歳代までで罹患率が高くなります。ヒトパピローマウイルス(以下、HPV)が主な原因です。ありふれたウイルスで、海外の報告では異性と性経験のある女性の84・6%が一度は感染すると推計されています。免疫で自然に排除されることが多いのですが、一部のウイルスは定着し、がんを引き起こします。ワクチンでの予防、検診での早期発見が重要です。

日本の傾向は世界情勢から外れている

ワクチン接種が普及した国では子宮頸がんが減っています。一方、日本ではワクチン接種率も検診受診率も非常に低く、子宮頸がんにより亡くなる人が増えています。若くして亡くなったり、子宮を失ったりする人を減らすべく、早急な対応が必要とされています。定期接種は小学6

年生から高校1年生までの間に実施されていますが、今なら、推奨が中断していた時期に接種されていなかった女性も公費での接種が可能です。

副反応はどのくらいでしょうか?

平成25年に接種が定期化されてから、痛みや運動障害、記憶障害など多様な症状の報告がありました。しかしこう

いった症状は、接種しない人でも生じています。国内外の多くの調査・研究から、重篤な有害事象は接種しない人と比べ多くないことが示されています。接種による有効性が、副反応のリスクを上回ると認められています。人により接種後の痛みや体調不良を生じることはありえますので、まずは接種する機会でご相談ください。



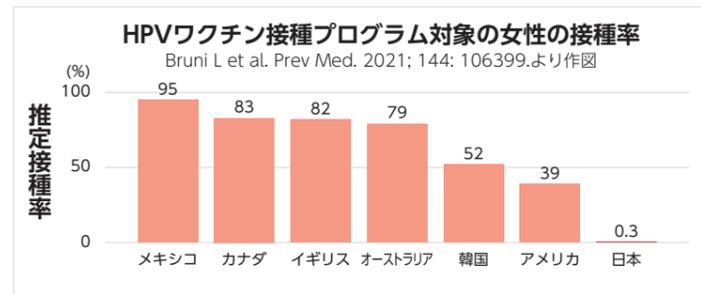
期限付きのキャッチアップ接種(公費)対象者

平成9年度～平成20年度生まれの女性

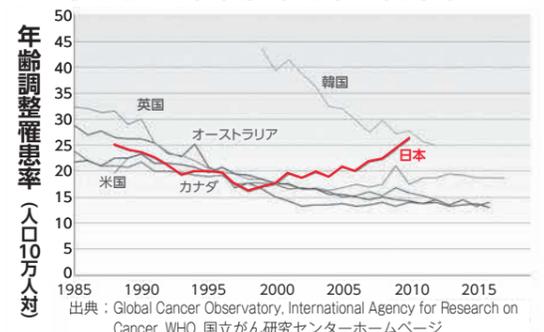
3月31日までに、1回目を接種していれば、必要な計3回の接種は公費で受けられます。雲南市立病院で接種できます。予約は保健推進課(Tel0854-47-7510)にご連絡ください。

日本人女性の子宮頸がんに関する統計など

- ・年間で約3,000人が亡くなっている
- ・年間で1万人が新たに診断されている
- ・30～40代が罹患のピーク
- ・子宮を失うなどで妊娠できなくなる場合がある



子宮頸がん年齢調整罹患率の年次推移



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53回：「心肺機能の維持が、認知症予防になる」

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。

「運動すると、認知症予防になるって本当ですか」

認知症の大きな原因の一つとして、脳血流の低下があります。心臓や肺の機能を高めることによって、認知症予防につながる可能性があることが明らかになってきています。

最近の研究では、定期的な運動を行い、心肺機能を保っていることで認知機能低下を予防することが明らか

かになっています。毎日の座る時間を減らすことと、10分程度散歩を行うことが効果的とされています。

寒くなると運動する時間が短くなりがちですが、定期的に外で過ごす時間を作って、心肺機能を保てるようにしたいですね。

それでは、引き続き健康に気を付けながら健やかに過ごしましょう。



糖尿病ブルーサークル活動

雲南市立病院では、世界糖尿病デーに準じて「ブルーサークル」を掲げ、啓発活動を行っています。「ブルー」は国際連合や空を表すカラー、「サークル」は団結を表しており、「糖尿病との闘いのために団結しよう」の意が込められています。当院では、この言葉に合わせ、年々活動の輪を広げています。昨年は、薬剤師会雲南支部の協力のもと、市内の全ての薬局に活動の輪を広げることができ、各薬局でも工夫を凝らした啓発活動を行ってもらうことができました。



雲南市立病院

当院では、青色に装飾したツリーや大きなブルーサークルを11月の1ヵ月間設置しました。作成には苦労しましたが、どちらも非常に目立ち、糖尿病について知ってもらう良い機会になりました。作成にはスタッフのみならず、職場体験の中学生や患者さん、地域ボランティアの方に協力していただき、ここでも団結の輪を広げることができました。

多くの人の目に触れて、糖尿病に関心を持ってもらうきっかけになるように、病院と薬局で同時に活動を行っています。次年度以降も雲南圏域のさまざまな医療機関に声掛けをしていく予定です。たくさんの方の医療機関が団結して活動の輪をさらに広げ、患者さんと共に糖尿病に立ち向かっていきます。



おおぎ薬局



大東駅前薬局



かけや薬局



さくら薬局

乳がん自己検診をしよう！

放射線技術科診療放射線技師

ふたみ まなみ 二見 真奈美



現在、乳がんは約9人に1人になるといわれています。また、他のがんに比べ40代後半から50代後半までと発症するピーク年齢が早いのが特徴です。

女性として、社会的、家庭的にも大切な時期になりやすいがんではありますが、早期に治療を行えば治る可能性が高いがんであるといわれています。そのため、乳がんを早期に発見することが大切になります。

乳がんは自分でも見て触って発見できる数少ないがんです。乳がんを発見するためには、自分の乳房を見て触れて自己検診することです。

早期に発見するため、40歳から2年に1度の乳がん検査はもちろん、20代からは1～2週間に1回、最低でも月に1回自己検診をすることを習慣にしましょう。

ここでは、自己検診の方法を紹介します。

【自己検診の方法】

①鏡の前で乳房のかたちをチェックしましょう

鏡の前に立ち、腕を高く上げた姿勢と腕を腰に当てた姿勢で乳房の状態を正面、側面、斜めを見て次のことを確認します。



③あおむけに寝てチェックしましょう

あおむけになり、背中の下にあまり高くない枕か折ったタオルを入れ乳房が胸の上で均一に広がるようにします。

指を外から内側にすべらせながら圧迫します。



②浴室で乳房に触れてチェックしましょう

ボディソープやせっけんなどで体を洗う時に指を揃えて「の」の字を書くようにクルクル動かしながら、わきの下から乳首まで乳房全体をくまなく触りましょう。



④しばってチェックしましょう

乳房や乳首を絞るようにつまんでみましょう



以上の4つのことを生理が終わって1週間前後のところで（胸が張って痛くないとき）、閉経後・子宮摘出後の人は毎月、日にちを決めて月に1回は自己検診しましょう。

当院では、マンモグラフィ検査を女性の診療放射線技師が実施しています。検査、自己検診、症状で不安なこと、気になることがあれば気軽にご相談ください。たくさんの方が乳がん検診をしてくれることを願っています。

乳がん検診の予約、相談については保健推進課 TEL0854-47-7510にご連絡ください。