

養気軒

ようきけん

『さわやかな笑顔と思いやりの心で、安心、安全な満足される医療をめざします』
そのために、患者さんは言うまでもなく全職員ひとり一人を大切にします。

107 | 今からできる感染症予防策

●ようきけんとは「病む人の病のみならず心をも癒すことの出来るところ」という意味です。

SIMPLE INFECTION CONTROL MEASURES



今年の冬に備えて…今からできる簡単予防策の紹介

2023年5月に新型コロナの位置づけが「5類」に移行しましたが、同年秋以降、さまざまな感染症にかかる人が増えています。インフルエンザ以外にも、手足口病やヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎などの感染症について、ニュースでよく耳にした方も多いのではないのでしょうか。

これは、コロナ禍で2年以上にわたり人と接する機会が減ったことにより、ウイルスや細菌との遭遇体験をもとに強化される『獲得免疫』が低下している可能性があること、新型コロナ流行時に比べ人々の感染対策がゆるやかになったことが要因で、様々な感染症にかかる人が増えているようです。

今年の冬も感染症を乗り切るために、日頃から栄養・睡眠など自己管理を行うことが大切です。

今からでもできる簡単予防策を紹介します。



- 『**バランスの取れた食事**』 …フレッシュな野菜や果物をいつもの食事にプラスする。
- 『**十分な睡眠**』 …週に1日、寝室にスマホを持ち込まない日を作る。
- 『**ストレスをためない**』 …ストレス解消のために、部屋の中や外を少し歩いてみる。
- 『**加湿**』 …室内に濡れたタオルを干す。部屋の湿度を40～60%に上げることで、ウイルスが空中に漂いづらくなる。
- 『**1時間に1回、お水を一口ごっくんする**』 …潤ったのどや鼻の粘膜はウイルスを防ぐ。特に寝ている間は水分が摂れず乾燥が進みやすいため、夜寝る前、朝起きての「お水を一口ごっくん」を意識する。

(※小児外科医 武山絵里子先生 からだの知識通信VOL.インフルエンザ流行中! 医師が教える感染症予防通信より抜粋)

現行保険証、発行終了 ～マイナンバーカードの健康保険証利用について～

経営企画室長 宇佐美 克輝

国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一本化の方針に基づき、従来の健康保険証は令和6年12月2日に廃止*され、新規発行が終了する見込みです。

マイナンバーカードを持っていない方、又はマイナ利用登録をしていない方もいらっしゃると思いますが、保険者から交付される「資格確認書」をご提示いただければ、これまでどおりの保険診療を受けていただくことができますのでご安心ください。

なお、資格確認書の取得等については、お手元の保険証の発行元にお問合せください。



※廃止の時点で発行済みの健康保険証は、廃止日から最長1年間は引き続き使用することが可能です。ただし、その1年よりも前に有効期限が到来する場合は、その有効期限までとなります。

日本を創薬の地に

免疫・ゲノム医化学研究室長 樋口 理

我が国はかつて世界有数の創薬国でしたが、近年は国際競争力の低下が叫ばれています。海外企業との研究開発資金の圧倒的な差や国内の厳しい薬事規制が影響しているとの指摘もあるようです。

そのような状況下、さる令和6年7月30日に総理大臣官邸にて「創薬エコシステムサミット」が開催され、国内外の大手製薬企業、製薬ベンチャー企業、創薬スタートアップ、創薬系投資会社、患者家族団体と日本の新

薬開発力の強化に向けた意見交換が行われました。このサミットにて、岸田文雄前首相は、医薬品産業を成長産業の1つと位置づけ、国内外から優れた人材と資金を日本に集結させることにより、人類の健康福祉に貢献できる「創薬の地」としていく方針を表明しました。

画期的な治療効果を持つ新薬が患者の皆様に迅速に届けられるように、私ども国立病院機構は創薬の柱の1つである臨床治験の更なる推進に向けて努力を続けてまいります。



公式Instagram始めました



庶務係長 **森 翔一郎**

皆さまにより当院のことを知っていただきたいとの思いから、公式Instagramアカウントを開設しました。病院が行うイベントに関することや、何気ない日常の様子などをできるだけ発信していく予定です。

まだまだ発信できている情報は少ないですが、今後も様々な情報を発信してまいりますので、アカウントのフォロー、チェックを是非よろしくお願いいたします。

(過去の投稿内容も閲覧できます。)



長崎川棚医療センター 2024 健康フェスタ

～これからも地域と共に～

2024年 **11月16日** 土 10:00～14:00

長崎川棚医療センター外来棟にて

参加
無料



当院マスコット
『ヨーキー』

【お仕事体験コーナー】

- 子ども手術体験
- 子ども内科診察体験
- 子ども薬局(先着50名)
- 看護師体験
- リハビリ体験
- 一次救命体験 (BLS体験)

【相談コーナー】

- お薬相談
- 栄養相談

キッチンカー出店予定!

【測定コーナー】

- 血圧測定
- 骨健康測定
- 血管年齢測定
- 塩分チェック
- 血糖測定

【展示コーナー】

- 口腔関連 (歯科医師会)
- 入院患者さんの作品
- 福祉用具

● 大人も子どもも楽しめる **スタンプラリー** を計画しています。

ご家族、ご友人、ご近所さんなどお誘いあわせのうえお気軽にお越しください!!

*予告なく内容が変更になる場合もあります。ご了承ください。ご来場の際はマスク着用をお願いいたします。

《健康フェスタ実行委員会》

昨今の感染症の流行について

総合診療内科医長

大野 直義

今年は8月以降も暑い毎日が続いておりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。10月に入りようやく朝夕が涼しくなり、秋らしさを感じるできるようになりました。

当科の診療では、2020年以降繰り返されているコロナの波も7月頃をピークに減少傾向となってきました。その間に今年マイコプラズマ肺炎の全国的な流行があり、長崎県においても患者数が過去5年間で最多の水準となっていました(2024年9月時点)。

マイコプラズマ肺炎は若年層に多く、咳は出るが痰は少ないといった特徴があります。また聴診器で肺の音を聴いてみると、肺炎があるにも関わらず肺の雑音が目立たないといった特徴もあります。感染経路は、感染した人の飛沫(しぶき)を吸い込んだり、感染者と接触することで感染します。



よって感染予防対策としては、自らに咳があったり周囲に咳をしている人がいればマスクを着用する、そして手洗い(石鹸+流水もしくは擦式アルコール製剤)が有効です。

これから冬にかけて、日中の気温も下がってきます。体を冷やさぬよう、適度に温めて過ごしてください。

部署紹介(診療録管理室)

医療情報管理係長

松永 央子

診療録管理室は、診療に関わる文書の点検・管理、運用が正しく行われるように管理する部門です。もう一つの大きな役割として、診療記録より様々なデータを抽出し、医療情報の整理や各種統計資料の作成する作業を行っています。そして常に医療の質の向上や患者サービスに還元できるよう、必要に応じそれらの情報を収集・分析・応用等を行う縁の下の力持ちとして活動しています。

患者さんと直接お会いする機会のない部署ですが、診療記録の管理や診療データ統計を通して院内の医療の質の向上に向けて取り組んでいます。



編集後記

副薬剤部長 横田 千明

今年は9月になっても猛暑日が続くなど例年以上の残暑が続いていましたが、ようやく季節も移り変わり、秋が深まってきました。COVID-19も第5類に移行して1年半が経過し、以前の日常が戻ってきています。特に秋はイベントが多い季節で、今年は長崎スタジアムシティの開業も相まって長崎県内は例年以上の

賑わいをみせています。

当院でも5年ぶりに健康フェスタが開催される予定です。当日は来場された皆様楽しんでいただき、当院を少しでも身近に感じていただければと思います。