

News Letter

第15号 2004.11.19
 高知県立幡多けんみん病院発行
 〒788-0785
 宿毛市山宗町芳宗 3-1
<http://www.pref.kochi.jp/~hata/>

「病氣ひとくちメモ」 「妊婦さんと予防接種」

産婦人科 中野 祐滋

これからインフルエンザが流行る季節になりました。そこで、インフルエンザを含め、妊婦さんの予防接種について述べてみましょう。

ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。生ワクチンは弱毒化した細菌やウイルスそのものを用います。従って、生ワクチンを投与すると、一時的に血液中でウイルスが増殖するウイルス血症を起こし、その弱毒化した病原体が胎盤を通過して、胎児に感染を起こす危険性があります。そのため、基本的に生ワクチンは妊婦さんへの接種は不相当で、風疹、麻疹、ポリオなどが該当します。

一方、不活化ワクチンは、細菌やウイルスを殺して用いるものや、細菌の産生する毒素を無毒化して用いるものなどがあります。従って、生ワクチンと違い、強い全身性の副作用も少なく、必要であれば、妊娠中でも投与可能と考えられ、インフルエンザ、日本脳炎、B型肝炎、破傷風などがあります。

インフルエンザは妊婦さんがかかってしまうと、重症化する危険性もあり、予防接種を受けることをお勧めします。予防接種については、お気軽に医師にご相談下さい。



「部署だより」

東5

東5病棟には、外科、泌尿器科、麻酔科の患者さんが入院しており、手術を目的とした患者さんが多くいらっしゃいます。手術への恐怖感、心配を持たれ、また、病院という異なった環境での生活に不安を抱かれている患者さんに安心して入院生活を送って頂けるよう、努力しております。

私たちの看護の目標は、患者さんに入院時の状態よりも良い状態で退院して頂くことです。目標達成のために、入院時および手術前から合併症予防の看護に取り組んでいます。



「動く傷が開く」と心配される患者さんがいらっしゃいますが、動くことで傷が開くことはありません。手術後、早い時期に起立、歩行を始めることは合併症を起こさず、順調な回復につながります。早期離床にまつわる看護を進めていくために確実に安全な看護技術を日々実践できるように、平均年齢34歳、スタッフ一同頑張っています。

足摺ウォーク報告

10月21日に、幡多高等看護学院主催の恒例の足摺ウォークがありました。日頃から講義や実習など関わりが深い当院からも30人が参加しました。

今年は、道路の都合上50キロを超えるコース。秋晴れのもと海の隣を歩き、清々しいひと時でした。到着直後から、靴ずれや筋肉痛による激痛に襲われましたが、事前の対処法があるわけでもなく、長距離歩行の当然の結果であり、甘んじて受け入れました。

10月の統計

外来患者数	16,925人
新患者数	2,256人
紹介患者数	254人
新入院患者数	547人
新退院患者数	580人
平均在院日数	17日
救急車・時間外患者数	1,445人
手術件数	192件



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

季節の食卓 「鮮度がいのち」

～栄養科～

先日、県外の友人が幡多へ来た際、さばの姿寿司を食べて「美味しい」と喜んでくれました。

さばは10～11月にかけて脂肪が多く味が良くなります。さばは鮮度が落ちるのが早いので、手早く処理をして冷蔵保存温度も低めにしましょう。

調理法としては、酢じめにすると酢の防腐効果によって安全に生食することができず。煮る場合には生臭みが強く脂っこさが出るので甘味をきかせ濃厚な味付けにすると良いでしょう。生臭みを消すのには生姜（しょうが）が適しています。また、みそ味とよく合うのでみそ煮にもおすすめです。その他、塩焼き、フライ、船場汁なども旨味を生かして美味しくいただけます。

栄養的には鉄分やビタミンB₂を多く含んでいます。また、動脈硬化や血栓を防ぐ作用があるとして注目されているEPAやDHAも豊富です。EPAやDHAは不飽和脂肪酸といわれる脂肪成分で、魚の脂肪に多く含まれています。しかし、これは新鮮な魚に限ったこと。鮮度が落ちると、魚の脂肪は酸化して「腐った油脂」になってしまいます。つまり、血管の内膜を傷つけ、血栓ができやすくなります。傷みかけているような魚にはくれぐれも手を出さないようにしましょう。



姿寿司ではないけれど、さば寿司です

研修予定

病院職員向け

11月29日 メディカルコントロール研修

患者様向け

12月2日 母親学級

（栄養・妊娠中の異常
母子相互作用）

12月7日 糖尿病教室

（日常生活の注意点
外食・嗜好品の注意点）

12月9日 母親学級

（妊婦体操・お産の準備
赤ちゃんのお話）

12月16日 母親学級

（分娩経過と呼吸法、
乳房マッサージ・病棟案内）



医療情報ギャラリー オープン!

12月1日から、患者さんへの情報提供の場として、医療情報ギャラリーを公開します。公開時間は、8時30分から13時までで、病気や当院に関する情報を提供できるように、現在準備を進めています。現在のところ病院年報の閲覧、病院ニュース・病気や医療制度に関するパンフレットの配布を考えています。待ち時間などに、ぜひご利用ください。



クリスマスコンサート今年も開催!

恒例の中村交響楽団によるクリスマスコンサートが、12月21日19時から約1時間、2階放射線科前で行われます。ぜひ、お誘いあわせのうえお越しください。

また、会場設営や患者さんの誘導のボランティアを病院職員から募集します。患者さんの誘導は、幡多高等看護学院の学生ボランティアの方と一緒に手伝ってもらいます。当日が近づきましたら各部署に連絡しますので、協力をお願いします。

そして、楽器のできる方は、演奏に参加してみませんか？ 毎週水曜日に、中村市の中央公民館で練習しています（11月24日は練習はありません）。興味のある方は総務課までご連絡ください。

