

安全、安心、信頼の医療を

山形県立新庄病院だより



# わかば

平成31年2月号

山形県立新庄病院 電話 0233(22)5525  
〒996-0025 新庄市若葉町1 2-55



## 目次

- ★ ノロウイルスについて
- ★ デジタルマンモグラフィシステムが新しくなりました。
- ★ 転倒予防を心掛け、健康寿命をのばしましょう！
- ★ 免疫力を高める食事
- ★ 新庄病院DMAT活動の軌跡（北海道胆振東部地震）
- ★ 脳梗塞超急性期血栓回収術 成功
- ★ 院内ボランティア募集

新庄病院ホームページ  
アドレスはこちら  
<http://www.ysh.pref.yamagata.jp>



## ノロウイルスについて（小児科 笹 真一先生）

ノロウイルスは、冬季に流行する急性胃腸炎の原因の1つです。急性胃腸炎の原因として他にロタウイルスやアデノウイルスなどがあります。ノロウイルスの潜伏期間は、24～48時間と言われています。症状は嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがあります。特効薬はありません。抗菌薬も効きません。水分を十分に摂り、安静にしましょう。



感染経路は、ノロウイルスに汚染された貝類を介した感染、ヒトからヒトへの接触感染があります。よく耳にするのは、生カキの摂取による感染です。また、生の貝類を調理したまな板や包丁などの調理器具に付着したウイルスにも注意が必要です。加熱調理すればノロウイルスは死滅します。カキフライやカキ鍋など、加熱調理した方が安全と言えます。

ノロウイルスは環境中でも感染力を失うことなく安定して存在するため、患者の嘔吐物や下痢便などから感染が広がるおそれがあります。ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には、1gあたり10億個以上のウイルスが含まれています。

ウイルスに汚染された衣服や床などは消毒が必要です。しかし、ノロウイルスに対してアルコール消毒は効果が弱いです。塩素系消毒薬が有効と言われています。汚染した衣服は熱湯消毒した上で洗濯することが推奨されます。

ノロウイルスは、人間の腸管内で増殖します。人間の腸管→下水→川→海→二枚貝→人間というサイクルで循環しています。二枚貝は、海水を吸ってその中にいるプランクトンをこしとって食べます。それにより二枚貝の中にノロウイルスが蓄積されていきます。

その汚染された二枚貝を人間が食べることでノロウイルスに感染します。

生食用カキと加熱用カキの違いは、鮮度の違いではありません。生食用カキは河口から離れた安全な海域で獲れたもので、洗浄処理が行われています。加熱用カキは河口付近で獲れたカキです。生食用カキ以外はノロウイルスに汚染されている可能性が高いです。

加熱用カキを生で食べるのは危険ですので厳禁です。

ノロウイルスはまだワクチンがありません。

手指を介した接触感染を防ぐために石けんを使った手洗いが最も重要です。

石けん自体にはウイルスを直接失活させる効果はありませんが、ウイルスを手指からはがれやすくし、さらに水道水で洗い流すことで物理的にウイルスを除去できます。



# 放射線部



デジタルマンモグラフィシステムが新しくなりました。  
2019年1月にマンモグラフィ装置が更新され、FUJIFILM AMULET Innovalityが導入されました。

**約30%線量ダウン**

従来に比べ低被ばくで低線量で検査できます。

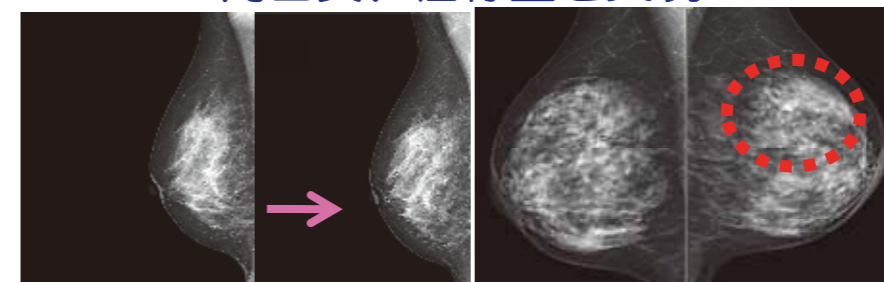
トモシンセシス機能により異なる角度から撮影し、組織の重なりを少なくして病変の観察がしやすくなります。

**トモシンセシス**

やさしく乳房を包み込む設計思想の Fit Sweet 圧迫板を用意



高画質、低線量を実現



画像処理技術  
の向上による高画質

マンモグラフィ  
撮影検査は全て、  
認定資格を持った  
女性技師が  
対応しています

# 転倒予防を心掛け、健康寿命をのばしましょう！

「健康寿命」とは...??

健康で日常生活を支障なく過ごすことのできる期間のことです。

「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。最上地域は雪が多く、除雪作業中や雪道歩行中に転倒してしまう方が多くいらっしゃいます。高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりになる恐れもあるため、転倒予防が大切です。転倒予防のポイントは“転ばない”身体をつくることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ・歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。そこで今回は“転ばない”身体をつくるための運動方法をいくつかご紹介します。

## 前後左右へのステップ

- ・立った状態から片方の足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す。
- ・片方の足を外側へ一歩踏み出し、戻す。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



## スクワット

- ・ゆっくりと両膝を曲げ、ゆっくりとのばす(曲げる角度はできる範囲で、10~20回から始めましょう)。
- ・膝に痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。



(※不安な場合は何かにつかまった状態で行いましょう)

## 四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。(反対も行う)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



## 踵の上げ下ろし

- ・ゆっくりと踵を上げ、ゆっくりと下ろす(10~20回から始めましょう)。
- ・膝を伸ばして行いましょう。



※体調に合わせて無理のない範囲で行うようにしましょう。

引用・参考:理学療法ハンドブック シリーズ① 健康寿命[公益社団法人 日本理学療法士協会]

# 免疫力を高める食事

〔栄養管理室〕

冬は気温や湿度が低くウイルスが活発になる季節で、体調を崩しやすくなります。そこでウイルスや寒さに負けない体をつくり、楽しい冬を過ごすための食事のポイントをご紹介します。

## 栄養バランスの良い食事

主食(ご飯やパン)、主菜(肉や魚、卵、豆腐など)、副菜(野菜や海藻などのビタミン類)をそろえ、いろいろな食材を取り入れた食事をとりましょう。栄養バランスが良くなることは、免疫力アップや健康的な体を保つために欠かせません。



## 腸内環境を整えよう

腸には多数の善玉菌が存在し、免疫力を高めるためには腸の状態を良くすることが重要です。腸内の善玉菌を増やすためにはヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品がおすすめです。くわえて、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖も取り入れることで、腸内環境は整えられます。

食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性は野菜や果物、海藻、こんにゃくに多く含まれています。不溶性はきのこ類、豆類、穀類に多く含まれており、腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促します。

## 細胞を強化しウイルスの侵入を予防しよう

細胞をつくり、皮膚や粘膜を強化するためには、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとることが必要です。

- たんぱく質**(細胞の原料となり体をつくる) →肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ビタミンA**(皮膚や粘膜の保護) →ほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバー、チーズなど
- ビタミンC**(抗酸化作用、コラーゲンの合成) →イチゴやミカンなどの果物、野菜、いも類
- 亜鉛**(疲労回復、免疫力の維持) →魚介類、赤身の肉、豆類、ナッツ類



## あったかメニューで体をポカポカに

体温が下がると免疫力が低下しやすくなると言われています。そのため温かい食べ物を食べて、体を冷やさないようにしましょう。

### ●体を温めるポイント・メニュー

ポイント: 片栗粉を使ったり、芋やかぼちゃなどをつぶしてとろみをつけると冷めにくくなります。また腸を冷やさないためにも、温かい飲み物を飲むのも良いでしょう。

メニュー: 鍋、雑炊、うどん、スープなど

### ●体を温める食品

しょうが、にんにく、ねぎ、にら、唐辛子など



# 北海道胆振東部地震新庄病院DMAT活動報告

## ● 北海道胆振東部地震の発生

北海道胆振東部地震〔概要〕

- ・発生日時 平成30年9月6日(木)午前3時7分
  - ・震源地 北海道胆振地方中東部
  - ・規模等 マグニチュード6.7、震度7
  - ・被害状況 死者42人、重傷31人、軽傷731人  
全壊462棟、半壊1,570棟  
最大停電戸数：約295万戸
- ※ 内閣府HPより(H31.1.28現在)

平成30年9月6日(木)に北海道胆振地方東部を震源とする地震が発生し、厚真町を中心とする土砂崩れや大規模な停電など、大きな被害が発生しました。新庄病院では、被災地に5名の災害派遣医療チーム(DMAT)を派遣し、被災状況の状況把握や医療救護活動の支援を行いました。

この度の地震では、地震当日の午前3時51分に、厚生労働省から



6日夜半、DMAT隊の病院出発

DMATの待機を要請するメールが発信され、医療分野での被災地支援に向けた活動が始まりました。

午後2時18分には、厚生労働省から各都道府県への派遣要請、午後7時27分に県知事から新庄病院DMATに正式な出動要請があり、午後9時30分に被災地に向けて新庄病院DMATが出発しました。

## ● 地震発生を受けた準備

新庄病院からの派遣DMAT隊員

- ・医師 長瀬輝頭、太田英樹
- ・看護師 安彦紀美子、佐藤瞳
- ・業務調整員 菅原洗祐 計5名

新庄病院では、6日(木)午前中にDMATの派遣に対応できるよう、派遣人員の調整、資機材、薬剤、食料等の準備を終え、同時並行で被災地への移動手段の確保や宿泊先の確保を行いました。この度の地震では、大規模な停電が発生していることなどから被災して機能を失った病院からの患者搬送が予想されました。このため、厚生労働省から「患者搬送可能な車輦での参集」の指示があり、病院のDMAT用救急車も被災地に持ち込むことになりました。

## ● 被災地への移動



秋田港集結の山形県DMAT隊の救急車

翌7日(金)早朝の午前6時54分に秋田港からフェリーに乗船し、船内にて厚生労働省DMAT事務局や被災地の北海道DMAT調整本部との連絡・調整を行いながら北海道に向かいました。7日午後5時7分に苫小牧港に到着。午後6時14分に被災地でのDMAT活動の拠点本部となる苫小牧市立病院に到着し、調整本部から日高地方の情報収集任務にあたるよう指示を受けました。

市立病院までの道中、車窓からみると営業しているラーメン店もあり、街並みも明るい印象で、救急車を利用した大規模な患者搬送はないな…と隊員一同、胸をなでおろしました。

ただし、コンビニエンスストアの棚は空になっているものも多く、物流への影響はまだ続いていることが実感されました。



空いている棚が目立つコンビニ店内

## ● 被災地での活動など



活動拠点本部での山形県DMATミーティング



病院支援における病棟での活動

8日(土)は、苫小牧市立病院に設置された東胆振活動拠点本部でミーティングを行い、新庄病院DMATは浦河方面の医療機関の状況把握・確認を行うこととなりました。

浦河赤十字病院では、水道、電気ともに復旧しており、10日(月)から通常診療を行う方針であること、薬剤は物流の状況次第では枯渇する恐れがあることから日数を制限して処方している、との情報を得ました。浦賀保健所では、浦賀保健所管内の全医療機関の復旧を確認することができました。

続いて、えりも町国保病院でも状況把握・確認を行い、病院の被災情報の共有などを行う広域災害救急医療情報システム(EMIS)に、国保病院に代わって入力作業を行いました。

また、日高町立紋別国保病院では、本部からの指示を受け、9日(日)日中まで日勤帯の病院支援(急患室や病棟)を行いました。

9日(日)は国保病院での活動後、午後7時5分には苫小牧港に到着し、フェリーに乗船して八戸港に向かいました。

そして、10日(月)は、午前4時52分に八戸港に到着。午前11時に、無事、新庄病院に帰還しました。



国保病院の急患室での活動支援

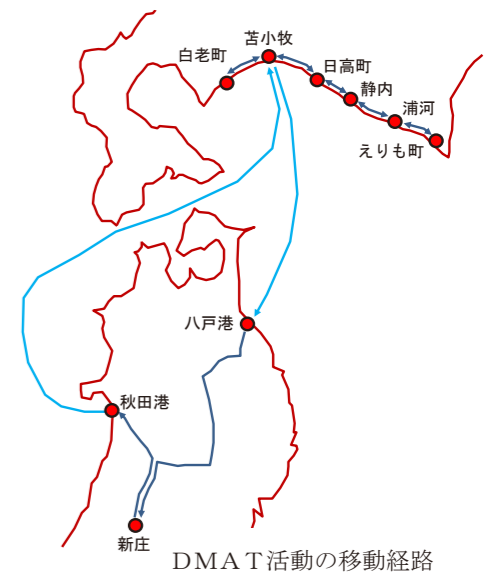
## ● DMAT活動を振り返って



今回派遣された新庄病院DMAT

この度は、救急車や自動車フェリーを含め約1,600kmの行程でのDMAT活動となりました。

平成28年度の熊本地震の経験を踏まえ、迅速な医療資機材や食料の準備、宿泊地やフェリーなどの移動手段の確保など、評価できる点がある一方で、被災地に派遣されているDMATと後方支援を行う病院の連絡体制が十分でなかったことなど、改善しなければならない点があると考えています。



DMAT活動の移動経路

## ● 今後のDMAT活動に向けて

現在、新庄病院DMATは16名で隊員を編成して活動を行っています。

災害はないことが一番ですが、新庄病院自体の災害対策はもちろん、他地域での災害の際には迅速に被災地にDMATを派遣し活動できるよう、更に取り組んでまいりたいと考えております。

この度の支援活動においては、最上広域市町村圏事務組合から譲渡いただいた救急車と、最上地域保健医療対策協議会の支援で配備したトランシーバー・PC等を利用させていただきました。御礼申し上げます。

## ~~今号の表紙~~

「古城(ポンフェラーダ※)」を囲む安孫子 昭氏(右)と当院 八戸 茂美 院長(左)。昨年12月に、山形県が生んだ日本を代表する洋画家、安孫子昭氏から寄贈いただいた絵画です。正面玄関を進んだエレベーターホール脇に展示していますので、ぜひ、ご観賞ください。  
※スペイン北部の都市

### 安孫子 昭(あびこ あきら)氏プロフィール

村山市楯岡出身。昭和28年に山形大学教育学部卒業後、楯岡高等学校で美術教師として10年間勤務。昭和38年に、教師の職を辞して渡欧し、本格的に洋画家を志した。昭和42年には、世界最古の公募展で今日に至るまで多くの著名な芸術家を輩出してきたル・サロン賞において最高位の金賞を受賞し賞賛を集めた。昭和57年に帰国後は、県美術連盟運営委員を務めるとともに県内外で精力的に展覧会を開催するなど、地域の芸術文化の向上に努められている。



主な受賞歴：Le Salon(ル・サロン) 金賞(昭和42年)、斎藤茂吉文化賞(昭和43年)、新庄市功労賞(平成24年)

## 脳梗塞超急性期血栓回収術 成功

この1月31日(木)、当院他科入院中の術後3日経過した患者さんが、急に「塞栓性脳梗塞(そくせんせい のうこうそく)」になったため、当院の脳神経外科チーム(担当：加藤 直樹 医師)が「超急性期血栓回収術」を施行し、成功しました。



この血栓回収術は当院で、また山形県北の施設で初の療法で、患者さんは、その後順調に回復されています。

このたびの成功事例は、今後急を要する同様の症例に対応するために大きな実績となるものと考えております。

## 院内ボランティアを募集しています！

### 活動内容

患者さんの受付手続等の援助、身体の不自由な方の援助、患者さんの案内・誘導 等

### 活動時間 等

現在は、診療日の8時30分から11時30分の間で活動していただいています。

活動日・活動時間は、ご相談させていただきます。



まずは、話だけでも聞いてみようかな・・・という方でも結構です。  
22-5525(代表) 総務課 庶務係へお電話ください。  
よろしくお願いいたします。