安全、安心、信頼の医療を

山形県立新庄病院だより　令和２年８月号

わかば

YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJO HOSPITAL

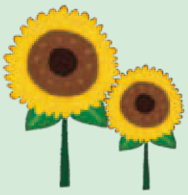
山形県立新庄病院
〒996-0025 新庄市若葉町12-55
電話 0233(22)5525

特集 ウイルスに立ち向かう

目　次

★ 皮膚科医からのアドバイス　手洗い＋保湿
★ 手指衛生について
★ ウイルスと検査の豆知識
★ 室内でできる生活不活発病予防のための運動
★「バランスの取れた食事」で免疫能を維持しましょう
★ 令和５年度新病院開院に向けて
★「新しい生活様式」における熱中症予防について
各種医療費助成受給者証の有効期間延長について

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



〜皮膚科医からのアドバイス〜

手洗い＋保湿

今年にわかに注目を集めた、手洗い。手洗いの歌もいろいろありますが、皆さんしっかりと実践していますか？
流水と石鹸を使い正しい手洗いを行うことで、手に付着した細菌やウイルスなどが減り、手を介して鼻や口、目から体の中に入るのを防ぐことができます。
しかし手洗いを頻繁に行うと皮膚のバリア機能が失われ、手荒れが起きやすくなります。

皮膚のバリア機能とは、うるおいを一定に保ったり、外からの刺激や異物の侵入を防いだりする仕組みです。皮膚は表皮・真皮・皮下組織から成り立っていますが、皮膚の最も外側にあるのは、表皮の角層です。角層には天然保湿因子を含む角層細胞やセラミドなどの角質細胞間脂質があり、最外層は皮脂などでできる皮表膜（皮脂膜）に覆われています。この構造がバリア機能を担っています。

手洗いの場合は、手が直接水や石鹸に触れること、ゴシゴシこすることでバリア機能が失われていきます。
ではどのような対策がとれるでしょう。
水温をなるべく低めに設定することで、皮脂などの流出を抑えることができます。石鹸をよく泡立てることで、汚れが浮かび上がりこすりすぎなくても汚れが落ち、すすぎ残しが少なくなります。手を拭くときはタオルやハンカチを押し当てるようにし、指の間までしっかり水分を取ります。

そして最後にハンドクリームなどをたっぷり塗って保湿をします。両手全体に塗る場合は、人差し指の関節二つ分の長さが適量です。べたつきが気になるときは、日中はローション、夜はクリームや軟膏と使い分けることもあります。
手洗いのたびにバリア機能は低下しますので、毎回保湿をすることが大切です。

手荒れが起こると手洗いが疎かになる傾向があります。今はまだ手荒れのない方も、手荒れの予備軍です。手洗いの場所にハンドクリームを置いて、手洗いの最後に保湿をすることも習慣化していってください。

この記事を書いたのは…
新庄病院 皮膚科医師　島貫　美和

手指衛生について

看護部　院内感染予防対策委員会
委員長　中鉢恵理子

1. 新型コロナウイルス

「新型コロナウイルス感染症」は全世界に大きな影響をもたらしています。このウイルスは、健康だけではなく経済や今までの暮らしまでも脅かす厄介なウイルスです。目に見えないウイルスと戦うためには、感染対策の基本である手指衛生（しゅしえいせい）が最強の武器となります。

2. 手指衛生って・・・

手指衛生とは、手洗いやアルコール製剤により手指を清潔にすることです。手指衛生で目に見えないウイルスを排除することでウイルスの伝播をブロックすることが出来ます。これまでの生活の中でも手洗いは日常的に行われてきたと思いますが、「新しい生活様式」においては、自分で行える最も身近で効果的な感染対策となります。
「新型コロナウイルス」以外にも病院には様々な病原体が存在します。私たち医療者は感染の仲介役とならないように、適切なタイミングで手指衛生を行っています。

3. 看護部感染予防対策委員会

当院には感染管理認定看護師がおり、私たち感染委員会と共に活動しています。委員会では以前から手指衛生の向上や効果、アルコール製剤の使用が適切かなどのチェックを行っています。又、環境整備の促進や針刺し防止のグループに分かれ活動も行っています。
感染対策は患者さん・医療スタッフの安全を守る重要な使命がありますので、これからも有意義な活動を行っていきたいと思います。

4. 豆知識

ここで、手指衛生についての豆知識を少し紹介したいと思います。まず、手荒れを防止することが大切です。手が荒れているとウイルスや細菌が定着しやすくなります。手荒れのケアも行いながら手指衛生を行う事が大切です。
また、一度にたくさんの量のアルコールを使用すれば効果があると思われがちですが、手指にきちんとすり込むことが大切で、まんべんなく爪先・手のひら・手の甲・親指・指間・手首をこする事が重要です。
「新型コロナウイルス」には、アルコール製剤が有効と言われています。効果的な使用を心掛けていきましょう。戦いに勝つために、武器を大いに活用しましょう！！

ウイルスと検査の豆知識

検査部

新型コロナウイルスってどんなウイルス？ 感染を調べるための検査は？

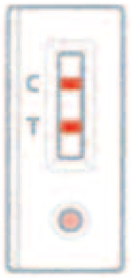
新型コロナウイルス(SARS-Cov-2)は現在7種類が確認されているコロナウイルスの一種です。「コロナ」とはギリシャ語で「王冠」という意味で、ウイルス表面の突起状の構造が王冠に見えることから名づけられました。「SARS」「MERS」の原因になるのもコロナウイルスの一種です。新型コロナウイルスは**唾液の飛沫、体液の接触などで感染**し、発熱、咳といった症状が多く表れます。**感染者の2割程度が重症化**すると言われています。

ウイルスは感染した生物の細胞内で増殖する性質を持つため、細菌と異なり培養して検査することが難しいです。そのため、ウイルス感染の検査では、ウイルスの遺伝子(DNA、RNA)を検出する方法や、ウイルスに対する免疫反応を利用する方法等が用いられます。それらのうち、「PCR検査」「抗原検査」「抗体検査」について以下で簡単にご紹介します。

PCR検査ってどんな検査？

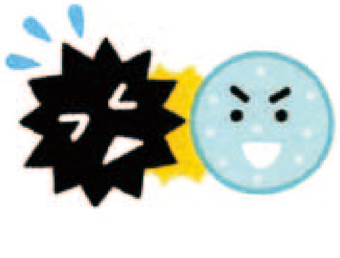
PCRはPolymerase Chain Reactionの略で、和訳はポリメラーゼ連鎖反応といいます。細胞やウイルスに含まれるDNAやRNAを酵素を使って大量に複製、増幅し検出できるようにする検査で、通常は4～6時間かかります。新型コロナウイルスの感染を調べる場合、主に患者さんの鼻腔や喀痰等から採取した細胞に含まれるウイルスを対象として検査します。

抗原検査ってどんな検査？



抗原検査は、特定のウイルスが持つ「抗原」とそれに結合する「抗体」を反応させることでウイルスを検出する検査です。多くは「イムノクロマト法」という試験紙を用いた技術により検査されます。イムノクロマト法は抗体が含まれる試験紙に対し、鼻腔等から採取した細胞から作成した細胞液を滴下します。ウイルス感染陽性の場合、試験紙内で抗体とウイルスの抗原が結合し、試験紙の色が変わることで判定されます。

抗体検査ってどんな検査？



「抗体」とはウイルス等の異物が体内に侵入した際に産生されるタンパク質で、ウイルスの抗原と結合し、ウイルスを排除する働きがあります。抗体検査は、その抗体をウイルスの抗原と反応させることで検出します。抗体はウイルス感染から数日～数カ月で産生されるので、抗体検査でわかるのは**過去にウイルスに感染したことがあるか**、になります。抗体検査は患者さんの血液から検査できます。

※上記のどの検査においても、偽陰性、偽陽性が生じる可能性が否定できませんのでご注意ください。

室内でできる生活不活発病予防のための運動

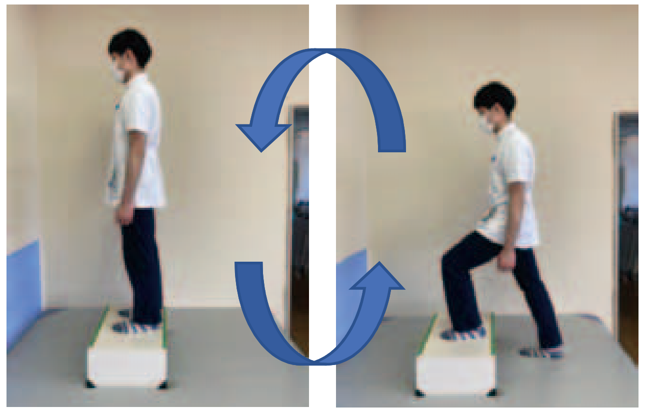
新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出の自粛が求められるようになりました。

これに伴い、普段の生活の中での活動量が低下し、生活不活発病（筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみ等）が生じやすい環境となっております。

そこで，今回はお家の中で手軽にできる運動をご提案させていただきます。

（＊ご自身の健康状態や体調に合わせて、できるものから初めてみましょう）

① 段差の上り下り

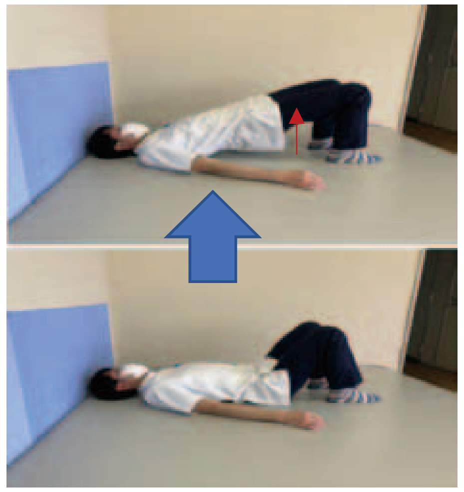


階段を利用しても可。不安な場合は、壁や手すりにつかまりながら

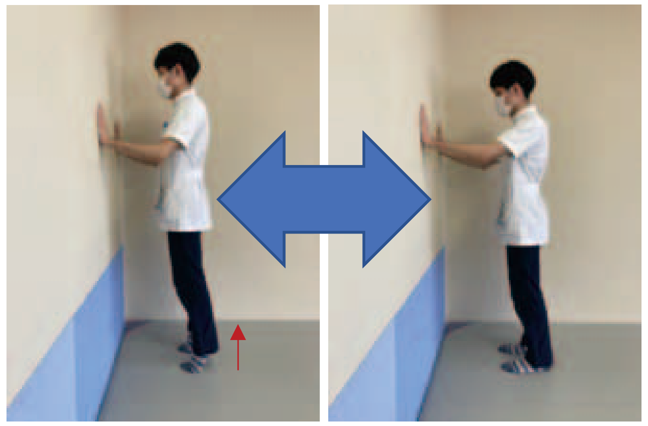
② 足上げ運動

膝を伸ばしたまま、つま先を上げて

③ お尻上げ運動



④ かかと上げ運動



各運動を組み合わせて1回30分を目安に、1週間に3回以上の運動を目標にしましょう！

作成：リハビリテーション室
参考：外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ
（公社 日本理学療法士協会）

「バランスの取れた食事」で免疫能を維持しましょう

栄養管理室

免疫能が正常に機能するためには多くの栄養素が関係しています。バランスの良い食事を通して栄養不良状態【やせ、肥満、フレイル※1など】を改善することで、新型コロナウイルスへの抵抗力を身につけましょう。（※1フレイルとは加齢とともに身体的機能や認知機能が低下した状態のことをいいます）

主 食…ご飯やパン類、麺類などエネルギーのもとになる食品はしっかり食べましょう。
過度な減量や糖質制限食は感染予防には不適切です。
主 菜…肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質は感染防御のために必要とされます。
消化が容易なチーズや納豆、ヨーグルトなどの摂取がお勧めです。
副 菜…野菜や果物に多く含まれるビタミン類は、感染防御の多くの反応に必要です。

バランスの良い食事のために「食事バランスガイド」を活用しましょう。
（〇糖尿病、高血圧症などで個別に食事指導を受けている場合にはその指導に従ってください）

【参考】農林水産省ＨＰ

① 主食、副菜、主菜の各グループから毎食だいたい２つ分をそろえるようにします。
② 牛乳・乳製品や果物は食事にプラスする、間食に置き換えるなどして１日を通して２つ分ずつそろえましょう。
③ 菓子、し好品は適度に。ウォーキングなどの運動も取り入れましょう。

【例】

〇ごはん
〇焼き魚
〇お浸し
〇きのこホイル蒸し
〇みかん１個

決まった食材に偏ることなく、様々な食品をまんべんなく食べることが重要です。また３食しっかり食べることで１日に必要な栄養素を補うことができます。１食のバランスが良くても１日２回食では必要な栄養素を満たすことは難しくなります。朝昼夕の食事をバランスよくきちんと食べるようにしましょう。

山形県立新庄病院

令和5年度 新病院開院に向けて

令和5年秋の開院を目指し着実に取り組んでまいります。

新病院の開院は、建物完成後の準備や入院患者の移送時の気候に配慮し、「令和５年秋の開院」を目指すこととなりました。
今年７月に実施設計（建設に必要な詳細設計）を完了し、現在、建設工事発注に向けた準備を進めています。また、新病院の建設地では、造成工事が始まりました。
いよいよ、地域住民の皆様及び当院の思いを“かたち”にしていく段階を迎えています。今回は、病院の改築整備に係る進捗状況と今後のスケジュールをお知らせします。
地域住民の皆様に信頼と安心を与える医療を提供できる新病院を目指して、取組みを着実に進めてまいります。

令和5年秋 開院

工事 外構工事等の全ての工事完成
開院準備 医療機器搬入・移転

■ 令和2年度～令和4年度

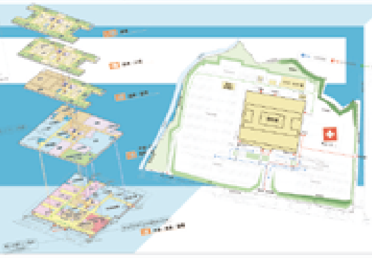
工事 建設地の造成工事 ・ 病院本体の建設工事等

工事中 [令和２年度 山形県立新庄病院改築整備造成（第１期）工事]
内容：想定最大規模の水害の発生に伴う浸水に備え、敷地を約２ｍ盛土する工事の第１期工事
工期：令和２年４月～令和２年 10 月

[工事現場]

■ 平成30年度～令和2年度

設計 基本・実施設計完了



新病院Q&A 新病院に新設する「総合患者支援センター(仮称)」ってどんなところ？

A 「総合患者支援センター（仮称）」は、あらゆる相談の窓口として、患者さんやご家族の通院・入院、退院後の不安や悩みなどの解消に向けてお手伝いする部門です。
各種相談や入退院支援の機能を集約し、ワンストップによる利用しやすい支援体制を整えていきます。また、地域の医療・介護・福祉関係機関及び最上保健所と連携し、患者さんが地域で安心して療養生活を送っていただけるようお手伝いしていきます。

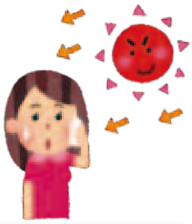
主な機能		
	各種相談	医療・介護・福祉・生活・がん等に関する相談
	入退院支援	入院の準備から退院までの説明・手続き、服薬確認、栄養相談など
	地域連携	紹介患者の受付、医療・介護・福祉関係機関との調整、もがみネットの活用（診療情報共有）など

「新しい生活様式」における熱中症予防について

医事経営相談課

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止のために「新しい生活様式」が求められています。一方、十分な感染症対策を行いながらも、熱中症の予防に対する心掛けも必要となります。

以下に示す「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを参考に、元気で健康に夏を過ごしましょう。



暑さを避けましょう

・エアコン等を利用し室温を調整
・涼しい服装、日傘や帽子の利用
・屋外で人との距離が取れる場合はマスクを外す

こまめに水分補給をしましょう

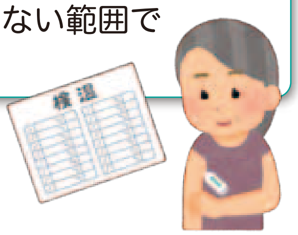
・1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2ℓを目安に
・入浴前後や起床後にもまず水分補給を
・汗をかいたときは塩分も忘れずに

エアコン使用中でも換気をしましょう

・窓とドアなど２か所を開ける
・換気扇や扇風機を併用する
・換気後は、エアコンの温度をこまめに調整

日頃から体調管理を行いましょう

・定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪いと感じたら無理せず静養
・健康のためにも無理のない範囲で適度な運動を



「新しい生活様式」とは…

新型コロナウイルス感染防止の３つの基本である、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと

各種医療費助成受給者証の有効期間延長について

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、各種医療費助成の受給者証については更新申請を行わなくとも有効期間が自動で延長されます。

○対象となる受給者証：

・特定医療費（指定難病）受給者証
・特定疾患医療受給者証
・小児慢性特定疾病医療受給者証　　の３種類

○対象者：令和２年３月１日から令和３年２月２８日までの間に有効期間が満了する方

○延長期間：１年間

（特定疾患医療受給者証のうち、対象疾患が「難治性の肝炎のうち劇症肝炎」または「重症急性膵炎」の場合、延長期間は６ヶ月となります）

※新しい受給者証の発行は**行いません**。現在お使いの受給者証を**そのままご使用できます**。

※申請事項に変更のあった場合は別途手続きが必要となりますので、詳しくは管轄の保健所にご確認ください。

オンライン面会ができるようになりました

患者様とご家族様が、当院のタブレット端末を使って、動画での通話ができます。
詳しくは当院のホームページ（表紙のアドレス）をご覧ください。