第14号にあたって

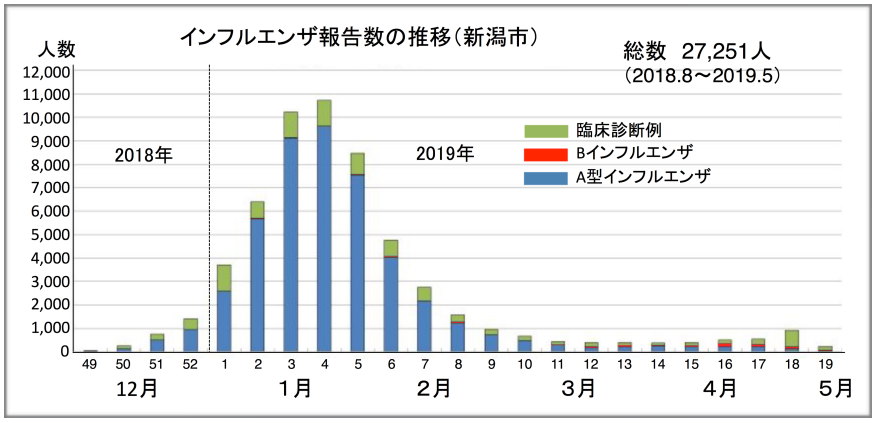
夏の猛暑、秋の厳しい残暑も終わり、ようやく涼しい秋になりました。スポーツ、行楽、読書、食欲、それぞれの秋を楽しんで下さい。地球温暖化のせいでしょうか、最近は異常気象が日常的になってきているように感じられます。大雨、浸水、豪雪に加え、地震などの災害には、ハザードマップの確認と備え、インフルエンザをはじめとする感染症には常日頃からの手洗いの励行などによる予防をお願いします。

今回は、病気の知識として、「インフルエンザ」と「誤嚥(ごえん)性肺炎」、秋の健康管理として「スポーツの前のストレッチで怪我予防」を掲載しました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイト等のアドレスやQRコードが掲載されていますのでご利用下さい。

病 気 の 知 識

インフルエンザ　“早目のワクチン接種を！”

- インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起きる病気です。
- 毎年秋～翌年の春に流行が見られます。図には新潟市における昨年から今年にかけての報告患者数をのせましたが1月に入り患者さんが急増し、受診された皆様にはご迷惑をおかけしました。流行に間に合うように早めのワクチン接種をお願いします。
- インフルエンザは普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。
- インフルエンザに感染すると1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や関節痛などの症状が現れます。
- 健康な人であれば、症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。
- 気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。
- 強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。



【症状】

- 発熱、関節痛や筋肉痛、体がだるい、のどの痛み、頭痛、咳、鼻づまり、鼻水 など

【診断】

- 診断には臨床症状と共に、インフルエンザウイルスを検出する迅速キットを用います。この際、綿棒を鼻の奥に入れて粘膜をこするため不快に感じますが、ウイルスの検出率を高めるためです。
- ウイルスに感染してから時間が経っていない場合は、検査結果が陽性にならない場合もあります。
- そのため、初回迅速検査で陰性であっても、発熱などの症状が続きインフルエンザが強く疑われる場合、抗ウイルス薬の投与可能な発病後48時間以内であれば再検査ができるので医療機関に相談して下さい

【治療】

- 抗インフルエンザウイルス薬には、「タミフル」、「リレンザ」、「イナビル」などがありますが、発病後 48時間以内に使用しないと効果がありません。

- 「タミフル」や「リレンザ」は1日2回内服、もしくは吸入し、5日間の治療期間が必要ですが、「イナビル（吸入薬）」は単回投与で治療は完結します。単回投与の経口薬は採用しておりません。
- 単回投与の薬剤でも、５日間服用する薬と比べて症状が早く良くなるわけではないので、安静にして症状がおさまるのを数日間待つ必要があります。
- 「タミフル」の服用と異常行動の関連については、薬の服用の有無、薬の種類と関係ないと厚労省から発表があり、10代の患者への投与が認められることになりました。
- しかし、インフルエンザにかかった場合、薬に関係なく異常行動がおきる可能性があるので、発熱から少なくとも２日間は家の外に飛び出さないよう玄関や窓を施錠し、見守りが必要です。

通常時間に病院へ 行く　急患センター等へ 行く

★受診する場合は、患者さん、付き添いともマスクを着用して下さい。

- 小児の場合、急患診療センターでは休日明けまでの分しか処方できません。休み明けに医療機関を必ず受診して診察を受けて下さい。
- 他の人に感染させないため、解熱後も学校や仕事は発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児では3日）を経過するまで休む必要があります。診断書や許可証等は近くの医療機関でもらって下さい。

誤嚥性肺炎　“高齢者では食事に気をつけて！”

- 肺炎とは、細菌やウイルスなどの病原体が肺に感染して炎症を起こす病気です。通常の社会生活を送っている人にみられる肺炎（市中肺炎）と違い、高齢者では誤嚥性肺炎がよくみられます。
- 食べ物を飲み込む働きを嚥下と言い、口から食道へ入るべきものが誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物、胃液などが誤って気道（気管から肺）に吸い込まれることにより発症します。高齢社会の到来で、高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎とも言われています
- 高齢者や脳神経疾患（脳梗塞後遺症やパーキンソン病など）、寝たきりの患者さんに多く発生します。それは、嚥下機能（飲み込み）が低下すること、気道に異物が入ったときに咳で出そうとする反射が弱くなること、口腔内の清潔が保たれておらず肺炎の原因となる細菌が増殖していることなどによります。
- 原因の菌は肺炎球菌や口腔内の常在菌が原因となります。
- おう吐した場合に、胃液の混じった食べ物を誤嚥して発症する場合もあります。
- 高齢者では、食事中にむせるなどの症状がなくても、入眠中など知らないうちに気管や肺へ唾液が流れこむこともあります。

【症状】

発熱、咳、膿のような痰、呼吸困難などがみられます。しかし、高齢者の場合には、発熱、咳、痰といった症状に乏しく、元気がない、ぼんやりしている、食欲がない、口内に食べ物をためて飲み込まない、食事の後にゼーゼーいう、などの症状がみられることもあるので注意が必要です。

【診断と治療】

- 誤嚥や嚥下機能低下が明らかでなくても、寝たきりの高齢者など誤嚥性肺炎の高リスク患者で肺炎が発症した場合には、本症を考えます。
- 治療は、抗菌薬治療が基本で、呼吸や全身状態が不良な場合は入院治療を行います。口腔ケア、嚥下指導、嚥下機能に悪影響を及ぼす薬物のチェックも行われます。

予防

【生活上の注意】

- 食事の工夫（食事形態やとろみをつける等）
- 食事に集中する（会話やテレビを見ながら等の食事をしない）
- 胃液の逆流を防ぐ（食後2時間は横にならないように気をつける）
- 嚥下リハビリ（嚥下機能の改善をはかること）
- 口腔ケア（口腔内を清潔にし、誤嚥時の細菌を少なくする）
- 肺炎球菌ワクチンによる予防接種を受けておく。
- 禁煙

通常時間に病院へ 行く

- 発熱、咳、痰、呼吸苦はなくても気になる症状がある場合。

急患センター等へ 行く

・発熱、咳、痰、軽い呼吸困難感がある場合
（平日及び日曜・祝日の午後10時以後はレントゲン撮影ができません。下記のQ&Aをご覧下さい。）

救急車を 呼ぶ

・発熱、咳、痰に加え強い呼吸困難、意識がおかしい、顔色がおかしい、呼吸回数が多いなどの場合は、すぐに救急車を呼んで下さい。

スポーツの前のストレッチで怪我予防

やっと涼しくなり、体を動かすいい季節になりました。
スポーツの前に次のストレッチを行い、怪我をしないようにスポーツを楽しみましょう

@肉離れ防止「ヒップとハムストリングのストレッチ」

1．肩の力を抜き、背筋を伸ばして立ち、足は肩幅に開く。
2．お尻の高さを変えないまま前屈。膝を曲げない様に行う。
3．手をできるだけ床に近づけて、戻す。

リズミカルに行い、太ももの裏が伸びていることを意識するのがポイント。10回程度。

@股関節痛防止「股関節のストレッチ」

1．まっすぐ立つ。
2．片足をまっすぐ持ち上げ、膝を90度に曲げる。
3．この足を横に90度開いたら下におろす。
ふらつく場合は壁や椅子につかまってバランスをとり、行う。左右10回程度。

@肩痛防止「肩甲骨のストレッチ」

1．まっすぐ立つ。左肩に左手、右肩に右手をのせる。
2．そのまま肘を大きく回すように腕を回していく。
真横で回しても、前後に大きく回してもOK。
背中の肩甲骨をしっかり動かす。（ニッポン放送ラジオ　渡辺一宏より）

Q＆A　（質問に答えて）

Q：救急車で搬送されましたが、直ぐに診察とならずに他の患者さんの後になったのは何故ですか？

A：救急車で搬送されてきても、重症度はいろいろです。救急隊からの引継ぎや到着時の症状や所見から診察医が診察の順番を判断します。重症であれば最優先で診察しますが、待っている患者さんが優先と判断されればその後になります。救急車での搬送の有無でなく、緊急性により医師が診察の順番を判断しておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

Q：急患診療センターでは診療時間帯でも、レントゲン検査ができないことがあるのですか？

A：急患診療センターでは、診療時間中いつでもレントゲン検査やCT検査ができるわけではありません。レントゲン検査を行う診療放射線技師の確保が難しいのが理由です。整形外科や外科診療ではレントゲン撮影が必要なので全ての診療時間帯でレントゲン検査ができるようにしていますが、内科・小児科の診療時間帯では、レントゲン検査やCT検査ができない時間があります。

具体的には、平日午後10時～翌朝診療終了まで、土曜日午後2時～午後3時、日曜・祝日午後10時～翌朝診療終了までが、レントゲン検査やCT検査ができない時間となります。

呼吸器症状が強い方は、上記の時間帯を避け平日や日曜・祝日は午後9時頃まで（混雑時はもっと早く）に受診されるか、他の医療機関を受診されるようお願いします。レントゲン検査ができない時間帯に受診し、レントゲン検査が必要と判断された患者さんは、他の医療機関へ紹介するなどして対応しています。

診療時間

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後７時～翌日午前７時 （受付時間：午後７時～翌日午前６時３０分）
	土曜	午後２時～翌日午前９時 （受付時間：午後２時～翌日午前９時）
	日曜・祝日	午前９時～翌日午前７時 （受付時間：午前９時～翌日午前６時３０分）
整形外科	平日	午後７時～午後１０時 （受付時間：午後７時～午後９時３０分）
	土曜（★）	午後１０時～翌日午前９時 （受付時間：午後１０時～翌日午前９時）
	日曜・祝日	午前９時～午後１０時 （受付時間：午前９時～午後９時３０分）
外科	平日	診察はしておりません
	土曜	午後３時～午後１０時 （受付時間：午後３時～午後９時３０分）
	日曜・祝日	診察はしておりません
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしておりません
	土曜	診察はしておりません
	日曜・祝日	午前９時～午後６時 （受付時間：午前９時～午後５時３０分）

★土曜日午後3時～10時の「整形外科」は在宅当番医となります。（在宅当番医は毎回替わりますが、新潟日報土曜日朝刊の紙面、ホームページでは「新潟医療情報ネットの当番医案内」に掲載されます）

<急患診療センターの理念>

市民と共に
市民に信頼される
救急医療の継続提供をめざします

<理念の説明>

① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

高齢者の肺炎の多くは誤嚥（ごえん）性肺炎といわれ、死因の上位を占めています。家族に高齢者がいましたら、記事を参考にされ予防をお願いします。これから、風邪、インフルエンザやウイルス性胃腸炎の流行時期になりますので、十分な手洗いを忘れないようお願いします。

新潟市急患診療センター
ホームページ

新潟市医師会
救急疾患検索サイト

小児救急ハンドブック

発行：新潟市急患診療センター
〒950-0914
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
TEL 025-246-1199