



第10号にあたって

過去に例を見ない酷暑の夏が過ぎ、ようやくさわやかな秋がやってきました。旅行やスポーツで楽しむ人も多いかと思いますが、ケガをしないよう気をつけましょう。今回は病気の知識として足首をひねって起きる「足首のねんざ」と「インフルエンザ」を取りあげましたのでごらんください。11月にはインフルエンザのシーズンが始まりますので早目のワクチン接種を受けましょう。「秋の健康管理」の記事も掲載したので参考にしてください。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のアドレスなどが掲載されています。



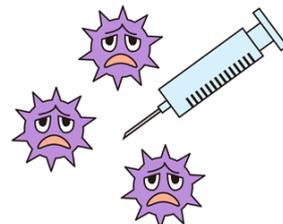
病気の知識

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こる病気です。
- ・毎年11月～4月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。ワクチンは流行に間に合うように早めに接種して下さい。
- ・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、その症状が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。
- ・インフルエンザウイルスには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。



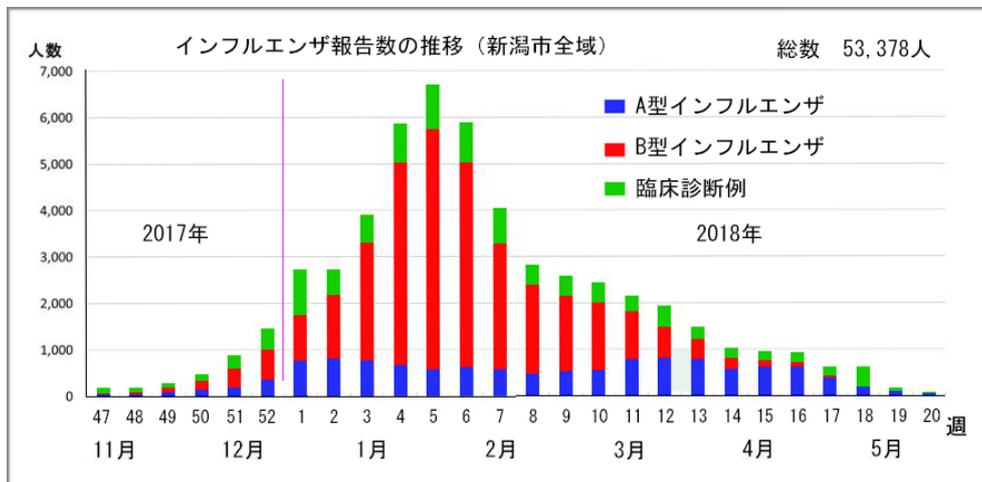
【症状】

- ・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、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は、発症後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ください。

【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」、「ゾフルーザ」などがあります。
- 「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」と「ゾフルーザ」は単回投与でインフルエンザウイルスに対する治療は完結します。
- 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ため、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、目を離さないことなどが重要です。
- これらの抗インフルエンザウイルス薬は発症後 48時間以内に使用しないと効果がありません。

通常時間に病院へ



急患センター等へ



★受診する場合は、本人、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ください。
- 他の人に感染する可能性があるため、解熱後も学校や仕事は発症後、5日間は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ください。

足首のねんざ

“すぐに応急処置（RICE処置）を！”

- 足首のねんざ（足関節捻挫）は、運動や転倒などで足首をひねることが原因で、足首の関節の靭帯を損傷することです。

【症状】

- 足首のねんざは、多くは足首を内側にひねって起こるため、足首の外側の靭帯が痛みます（右図）。
- 外くるぶしの前や下に痛みと腫れがみられます。また外くるぶしの前や下を押さえると、痛みます。
- 体重をかけられない、腫れが強い、皮下出血がみられるなどの症状がある場合は注意が必要です。



通常時間に病院へ



急患センター等へ



• 骨折を伴うことがあるのでレントゲン検査が必要です。できれば、RICE処置（後述）を行い、整形外科を受診して下さい。（急患診療センター整形外科診療時間は最終ページに掲載してあります）

【ねんざの程度】

- 1度：足関節の靭帯が伸びた状態。圧痛を伴いますが、歩行可能です。
- 2度：靭帯の部分断裂。内出血のため疼痛、腫脹が強く、歩行障害を伴います。
- 3度：靭帯の完全断裂。足関節が著しく腫れ、歩行や関節運動はほとんど不能になります。

【治療】

- 1度と2度のねんざでは、RICE（Rest: 安静、Ice: 冷却、Compression: 圧迫、Elevation: 挙上）処置をおこないます。
- 3度のねんざでは、RICE処置をおこないさらに2～3週間の固定をすることがあります。ほとんどはバンデージやサポーター、ギプス固定などで治りますが、手術が必要なこともあります。
- 重度損傷は軟骨損傷を伴っていることも多く、放置すると慢性化するだけでなく変形性足関節症になる恐れもあり、しっかりした治療が必要です。



【RICE処置】

- すぐに受診できない場合には、応急処置（RICE処置）を行い、その後早めに整形外科を受診して下さい。
- 患部の出血や腫れ、疼痛を防ぐことが目的で、RICEはこれらの頭文字をとったものです。
 - ① 安静（Rest）：腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的で、副木（添え木）やテーピングにて、損傷部位を固定します。
 - ② 冷却（Ice）：外傷後の酸素不足により細胞が壊れることや腫れを抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します（図）。15～20分冷却したら（患部の感覚が無くなった）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します（1～3日）。
 - ③ 圧迫（Compression）：内出血や腫脹を防ぐことが目的で、スポンジやテーピングパッドを腫れが予想される部位にあてテーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。
 - ④ 挙上（Elevation）：腫れを防ぐことと腫れの軽減を図ることが目的で、ねんざした下肢を心臓より高く挙げるようにします（図）。

秋の健康管理

今年は特に暑～い夏となり熱中症対策を万全に行い乗り切った方でも、これから朝晩の気温が涼しくなる季節の変わり目になると体調不良をおこし、夏バテではなく秋バテになることがあります。これをうまく乗り越えて楽しい行楽や食欲の秋、スポーツを楽しみましょう。



【原因】

- ① 気温の劇的变化：日中は暑く夜は長袖が必要な時もあり、その気温差に身体が対応できず体調をくずす。
- ② 秋の長雨と台風：初秋に雨が多く、台風も来て気圧が乱れ、頭痛やめまいなど体調不良を起こす。
- ③ 夏の生活習慣が抜けにくい：夏気分が抜けず、肌寒い日でも冷たい飲み物を飲んだり、夜に薄着のまま出歩くなど、夏と同じ生活習慣を続けると疲れが出やすくなってしまいます。



【症状】 身体がだるい 食欲がない 肩こり頭痛を感じる 一日中眠い 風邪をひきやすい

【対策】

- ① 食事：基本は「1日3食」「規則正しく」「バランス良く」温かいものを食べたり飲んだり、タンパク質や野菜をとるようにしましょう。
- ② 体温調節できる服装：カーディガン・靴下など準備し、お腹周りや下半身の保温を大切にする。
- ③ 浴槽使用の入浴（特に37～39℃の半身浴）：体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助け、リラックスして眠りに入りやすくします。
- ④ 軽い運動：軽い運動をすると、脳内で身体を活性化させるホルモンが分泌されるようになりスッキリします。適度に汗をかく程度の運動がお勧めです。



Q & A （質問に答えて）

Q：急患診療センターを受診すべきかどうか迷い、相談しようと電話したら看護師さんでなく事務の方がでしたが、どうなっているのでしょうか？

A：急患診療センターの電話は複数回線ありますが、通常は1人の看護師が行っています。担当看護師が電話相談中にかかってきた場合には、手の空いている他の看護師または事務が電話対応します。事務担当が電話にでた場合であっても、事務的な内容でなく医療に関する相談の場合には、少しお待ちいただいで看護師に交替しますのでご安心下さい。救急患者さんへの対応や処置の応援などで、看護師がすぐに電話対応できずお待たせすることもありますので、ご理解をお願いいたします。

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 | 診察はしていません |
| | 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 | 診察はしていません |
| 産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科 | 平日 | 診察はしていません |
| | 土曜 | 診察はしていません |
| | 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

暑い夏が終わりましたが、台風や地震による自然災害が続いています。夏バテが回復しない人は、十分な睡眠、休養、栄養をとって元気を取り戻し、秋の行楽やスポーツなどをケガや事故のないように十分注意して楽しんでください。

新潟市急患診療センター
ホームページ
<http://www.niigata-er.org>



新潟市医師会
救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>



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