

新潟市急患診療センターだより

第42号 2026年10月



第42号にあたって

西日本の酷暑、7月28日の熊本地震、その後の各地での豪雨、台風25号による被害がありましたが、ようやく心地よい秋風が感じられる季節がやってきました。スポーツ、読書、旅行など、何かにじっくりと打ち込むのに最適な季節です。

今年は、インフルエンザが早く流行入りしており、新型コロナウイルス感染症もみられています。病気やケガのないように注意し、旅行先や外出先で災害に会うこともあり得るので、十分な準備と体調管理を行い、楽しい思い出を作ってください。

今号では、病気の知識として「インフルエンザ」、看護師からのアドバイスとして「便秘症」を取りあげま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（二次元コード）が掲載されていますのでご利用下さい。



混雑状況の確認方法

スマホやパソコンから、混雑しやすい内科・小児科・整形外科の現在の混雑状況が確認できます。スマホやパソコンの当センターホームページにある

下のバナーをクリックするか、スマホでは右の二次元コードでも確認できます。混雑状況は刻一刻と変わるのでご注意ください。

現在の / 内科 小児科 整形外科
診療・混雑状況を確認できます



病気の知識

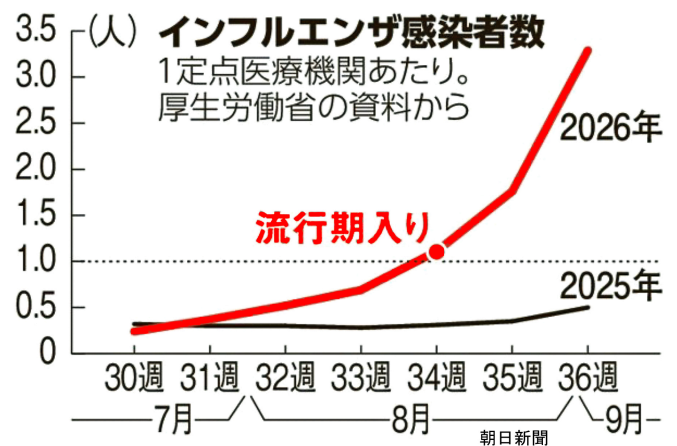
インフルエンザ

“異例の早さで流行、感染予防と対策を！”

例年より2か月以上早く8月28日に、厚生労働省がインフルエンザの流行入りを宣言しました。原因は不明ですが、外国との往来が盛んなこと、今年の夏の猛暑で人々の体力が落ちていたこと、コロナ下で外出制限をし、感染対策をしっかりとったことで、外来性の病原体に免疫を持たない人が増えていることなどをあげる専門家もいます。

今季流行しているウイルスは昨年とは異なるA型のH1N1で、日本と往来が盛んな台湾と香港でも同じ型が流行中です。

- 新潟県でも感染者数が急増しており、9月14日～9月20日の1週間に報告された定点医療機関当たりの患者数は、全県で10.16人となり、過去10年で最も早く、“インフルエンザ注意報”が発令されました。
- 現在の流行が収まっても、別のB型ウイルスが増え「流行は長期化するかもしれない」と懸念する専門家もいます。
- インフルエンザによる死亡者の9割以上は65歳以上の高齢者で、年齢が高くなるにつれて致死率も上昇します。2025年におけるインフルエンザによる（65歳以上の）年間死亡者数は6,333人でした。
- インフルエンザにかかる患者は、集団感染により5～9歳の子どもが最多です。子どものインフルエンザによる死亡者数は高齢者と比べて非常に少ないのですが、まれに急性脳症などの重篤な合併症がみられるので注意が必要です。



自宅で様子をみる



通常時間に病院へ



持病がなく症状が軽い若年者は、自宅で様子をみても良いですが、持病のある方、高齢者、症状が強い場合は、受診しましょう。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。

【症状】

通常の風邪、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）との比較を下表にあげておきました。

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス
感染力	あまり強くない	強い	非常に強い
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触	飛沫、接触、エアロゾル
症 状	鼻水・鼻づまり・ のどの痛み・く しゃみ・微熱など	突然の高熱（38℃以上）・頭痛・ 全身けんたい感・関節痛・筋肉痛・ 咳・鼻水・のどの痛みなど	発熱、強い咽頭痛・けんたい感・ 腹痛・下痢・咳・味覚障害・ 嗅覚障害など
	症状では区別は難しい（検査で診断）		
潜伏期間	約5～6日	約1～3日	約1～14日
感染力のある期間	発症から1～2日	発症直前から、発症後5-6日（解熱 後2日）	発症2日前から、発症後約10日
重症度	多くは軽症	多くは軽症～中等症 死亡は65歳以上の高齢者が大部分	重症になりうる 死亡は65歳以上の高齢者が大部分
ワクチン	なし	あり、季節毎に有効性は異なる	あり
治 療	対症療法	対症療法、抗インフルエンザ薬	対症療法、抗ウイルス薬など

【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りますが、これは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、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下さい。
- ・新型コロナも収束していないので、当センターでは、発熱患者さんに対して、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスの同時迅速検査を実施しています。



【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、発症後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。当センターでは単回投与の内服薬は採用していません。
- ・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生省から発表があり、10代の患者への投与が認められています。
- ・小児や未成年が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、見守りが必要です。
- ・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（下表）。

	発症日	発 症 後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能



- ・息が苦しい、呼吸が浅くて速い、唇が紫色
- ・意識障害：意識がもうろうとしている、呼びかけに反応しない、言動がおかしい
- ・けいれんが止まらない
- ・ぐったりしていて様子がおかしい等が見られたら、すぐに救急車を呼んで下さい。



- ・「人混みではマスクをつける」「手をこまめに洗う」「せきエチケットを守る」「体調の悪いときは外出しない」といった基本的な対策が重要です。
- ・例年より早い流行入りを受けて、厚労省は、65歳以上の高齢者などを対象とするワクチンの定期接種について、自治体の判断で前倒しすることを認めました。新潟市でも、満65歳

以上の高齢者などを対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部助成が始まっています。

- ・ワクチン接種が特に必要な次の人は早めの接種が勧められます。

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 5歳未満の小児
- ③ 心臓や肺などに慢性の持病のある方、悪性腫瘍で治療中の方、高度の肥満の方

- ・ワクチンは打ってから2週間程度で免疫ができ、効果は5カ月程度とされています。
- ・健康な成人や持病のない中高生などは急いで接種しなくても、受験やイベントなどがある一番健康を守りたい時期に合わせて接種することが推奨されています。



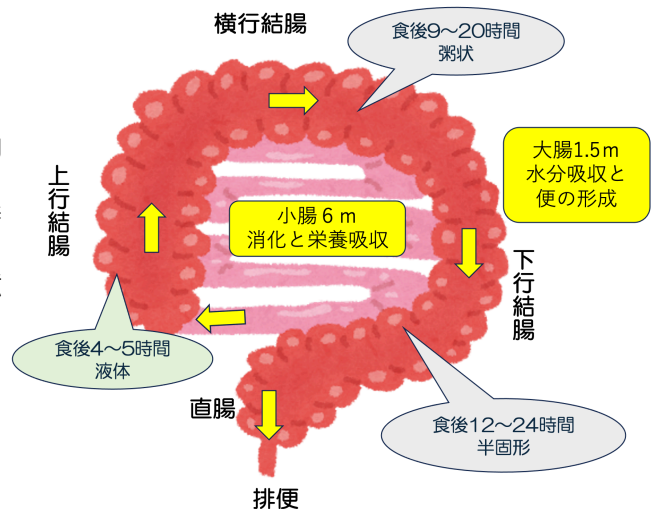
看護師からアドバイス

便秘について

- ・食べものは、胃、十二指腸、小腸、大腸（結腸）をとおり、栄養や水分を吸収されて24時間ほどかけて便となります（図）。
- ・便秘には、はっきりした定義はなく、膨満感がある、残便感がある、排便時にいきみが必要、便の量、状態、排便回数などを総合的に考えます。原因によって対処方法も異なります。
- ・あなたはどのタイプの便秘でしょうか？

1 大腸や直腸の働きに関連したもの 【機能性便秘】

- 大腸を動かす筋肉がゆるみ、蠕動（ぜんどう）運動が弱まる 【弛緩性（しかんせい）便秘】
- 蠕動（ぜんどう）が連続しておこらず便の通過に時間がかかる 【けいれん性便秘】
- 直腸に便が入ると直腸のセンサーが働きます。便意を我慢したり、洗浄便座の水を肛門の奥まで入れて刺激するなどセンサーの感度が落ちる 【直腸性便秘】があります。



2 便の通過が妨げられる【器質性便秘】 手術後の癒着、炎症性疾患など

3 全身の病気の症状【症候性便秘】 甲状腺機能亢進 ホルモンの影響

4 薬の副作用【薬剤性便秘】 抗うつ剤 抗コリン剤 せきどめ など

- ・毎日出ているから便秘ではない・・・便が少ししか排泄できず溜まっていることもあります。便秘が続くと、腸の中でどんどん便の水分は吸収されていき硬くなります。
 - ・器質性、症候性、薬剤性の便秘は、医療機関と治療の相談が必要です。
 - ・機能性便秘に関しては
 - *毎日考える人ポーズで便器に座る
 - *体をひねる、伸ばす、便秘体操などで筋肉を鍛える
 - *水分を十分に摂取する。（1～2L・かかりつけ医と相談してください）
 - *腸の走行に沿って“の”の字をおなかに描くようにマッサージをする。
 - *繊維を含む食品を取る などが推奨されています。
 - ・おなかのスペースに、小腸は約6m、大腸は約1.5mが入っていますので、毎日排便がないことで、便がどんどんたまり「糞便性腸閉塞」などの命にかかわる病気にもつながります。また、排便時に力（りき）むことで、心筋梗塞や脳梗塞など万病にもつながります。
- 自分にあった便秘対策をみつけて、すっきり過ごしてください。

診療時間



★土曜日の在宅当番医

【産婦人科】

午後2時～午後6時
(当番医はホームページ
「新潟市産婦人科医
会」に掲載されます)

当番医は、当センター
にもお問い合わせでき
ます。

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3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3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)
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)



＜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

今年の夏は、世界の平均気温が高く歴史的な猛暑となり、西日本で記録的な酷暑となりました。その後、各地でみられた豪雨は、地球温暖化による大気中の水蒸気量の増加と海水温の上昇が主な原因と言われています。気象庁のデータでは、1時間に80ミリ以上の豪雨は1980年頃と比べて約2倍に増えています。

異常気象とされた記録的な豪雨などは、近年常態化しており、私たちは意識を変え、「異常」の発生を前提とした十分な備えが不可欠となっています。また、省エネなど温暖化対策にも協力しましょう。

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



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



小児救急ハンドブック
(新潟市)
URLは変更になることがあり
ます。



発行：一般社団法人 新潟市医師会
〒950-0914
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
TEL 025-246-1199