

かすみがうら

「どんぐり通信」

を「ご存じですか？」

どんぐり通信編集局

当院の小児科は、昨年の8月から医師が2名に増えました。そのため診療体制にいろいろの変更点が出てき、例えば午後にも一般外来を行うようになりまし。そういった大きなことを患者さんにお伝えするのに、掲示板の張り紙や診察時に口頭でお話するだけでは不十分ですので、小児科患者さん向けの新聞を作ることになりました。

当院の小児科外来は、部長の山口の個人的な趣味により、壁に「となりのトトロ」の絵やジグゾーパズルがたくさんかけられています。注射を我慢した子供には、ご褒美に手の甲にトトロのハンコ。いつも外来には、ジブリのBGMがかけられています。もう長いことこのような状態です。で、子供たちは山口医師のことを「トトロ先生」と呼んだり、「歩こう先生」と呼んだり(トトロのオープニングソングが「歩こう歩こう」だからとのこと)。

そんなわけですので、小児科の新聞も「トトロ新聞」とする筈でしたが、やはり印刷物を配るとなると、著作権の問題が出てくる可能性がありますので、代わりに「どんぐり通信」と命名しました。これで、なじみの患者さんには伝わるようです(笑)。

「どんぐり通信」は、A4サイズの裏表で、毎月1回、月初めに発行しています。記念すべき第1号は、新しく着任した渡邊温子医師の紹介と、不活化ポリオワクチン導入のお知らせ、その他を掲載しました。当初150枚印刷したのですが、おかげさまで大変好評で、その後増刷を重ねて、累計で250枚くらいになりました。

第2号からは、ワクチンの同時接種についての話題や、午後一般外来を始めますなどの、診療に関わる大事なお知らせを表面に載

第130号
 <毎月1日発行>
 ■発行所■
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://kasumi-hosp.jp/

↓どんぐり通信1月号(最新号は小児科外来にあります)



どんぐり通信

第1巻 第6号
発行 2013年1月

インフルエンザにかかった時の話

明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。

さて新学期も始まり、そろそろ今年もインフルエンザの時期になってきました。このどんぐり通信の第4号でも書きましたが、急な発熱でインフルエンザにかかったと思われる時は、あまりすぐに病院に来ても迅速検査が陽性に出ないので、半日くらいは家で寝ていた方がよいとお伝えしました。今回は、タミフル等の抗インフルエンザ薬についてお話しします。毎年、当院小児科は土浦市の4カ所の小学校でインフルエンザの疫学調査を行っています。昨年はワクチンの効きがあまりよくなかったことは既にお伝えしましたが、ではタミフルなどの抗インフルエンザ薬の効きはどうだったのでしょうか。

昨年度の結果では、A型にかかった人でタミフルを飲んだ人は平均52時間の発熱でしたが、何も飲まなかった人は79時間の発熱時間でした(リレンザは62時間、イナビルは55時間)。つまりタミフルを飲んだ方が約1日早く熱が下がっています。しかし、見方を変えれば、一生懸命検査で確認して薬を飲んで、1日早く熱が下がるだけ、と言うこともできます。B型については、どの抗インフルエンザ薬を使っても発熱時間はちっとも短くなりませんでした。

昨年から、インフルエンザにかかった後の出席停止期間が変更になりました。以前は解熱後2日間でしたが、新たな基準では、発症後5日間かつ解熱後2日間たってから、(幼児の場合は解熱後3日間)と変更されました。つまり、インフルエンザにかかったらいずれにしても学校は5日間は休まなくてはならないわけですね。ですので、タミフルを飲んで1日早く熱を下げるにはあまり意味がないような気がするのには私だけでしょうか(もちろん希望する方には処方しますので、ご遠慮なくおっしゃってください)。

小児科の時間外診療

平日 午後7時まで
土日祝日 午前9時～12時

医師が勉強会に出席など、何らかの事情で対応できない場合もあり得ますので、事前に病院へ「これから受診する」旨をお電話してからご来院ください。

小児科外来週間予定

月曜～金曜 一般外来
 午前 8:30～11:00 受付
 午後 15:00～16:30 受付

火曜 13:30～16:30
 成育外来(予約制)

水曜 13:00～15:00
 予防接種・乳児健診

木曜 13:30～15:00
 第1・第3 心臓外来(予約制)
 第2・第4 食物アレルギー外来(予約制)

金曜
 第2 13:30～16:30
 内分泌外来(予約制)
 第1・第3・第4・第5
 13:00～15:00
 予防接種・乳児健診

霞ヶ浦医療センター小児科
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 予約センター12:30～16:00
 029-826-6471
 http://www.kasumi-hosp.jp

ノロウイルス大流行中!

新聞・テレビ等でも報道されている通り、現在ノロウイルスによると思われる急性胃腸炎が大流行しています。さっきまで元気だったのに突然吐き出し、服も床もゲロまみれに……。気持ち悪くて水分を飲めなくなり脱水になりやすいので、OS-1で経口補水療法をしましょうという話は、どんぐり通信の第5号で書きましたが、今回は吐物の処理についてお話しします。

患者の下痢便や嘔吐物の中には、すごい数のノロウイルスが含まれています(1gの便に1億個!)。そして、そのうちの10～100個が口の中に入ると、それでも感染してしまいます。潜伏期間は半日～2日間くらいです。

やっかいなことに、ノロウイルスはアルコール消毒が効きません。床がゲロで汚れて

せ、裏面はスタッフのエッセイを書くスタイルにしました。部長の山口は「トトロ先生のつぶやきエッセイ」、渡邊は「私の住んだ街シリーズ」、ナースは「小児科ナース大野のコラム」として、毎月好き勝手なことを書いています。

この「どんぐり通信」のおかげで、私たち小児科スタッフも、患者さんにも伝えたいことを伝えやすくなりました。ノロウイルスやインフルエンザが流行っています。その予防や治療のしかたについても書きましたので、診察の時に、「今月号のどんぐり通信を持って帰って読んで下さいね」という説明ですんだりしています。また、小児科専用ご意見箱を作りましたので、そこに寄せられた患者さんの声も載せさせていただきます。

このように、はなはだ原始的なやり方ではありますが、双方向のコミュニケーションツールとして、どんぐり通信は役に立っています(自画自賛)。よろしかったら、小児科外来の受付に置いてありますので、一度ご覧になって下さい。

オーダーリングシステム 導入による効果

当院は、平成25年4月1日からオーダーリングシステムを導入します。オーダーリングシステムとは、「検査や薬の処方などにかかわる情報伝達システム」のことです。医療現場の業務の一部を電子化することで業務の省力化、より良いサービスの提供を目指します。

具体的には、従来医師が紙に書いていたオーダー（検査内容や処方箋等）をコンピュータに入力すると、関連部門の業務が連動します。そのため、診察から医事会計業務までの迅速化・精度向上に最大の利点があります。

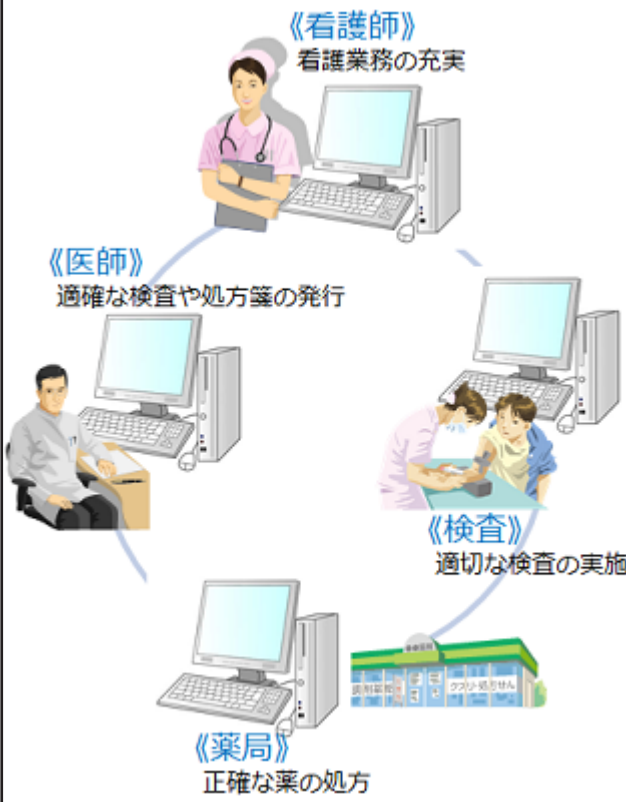
本システムの導入に伴い、待ち時間の短縮や伝達不備による医療事故の防止が期待されます。さらに業務の省力化により、看護業務などにおいていつも充実したサービスを提供できると考えています。

オーダーリングシステム導入による患者様に対するメリットは、次のとおりです。

- ① 待ち時間の短縮
これまでより指示の伝達が早くなり患者様にとっては、各受付での待ち時間が短縮されます。
- ② 事故の防止
医師がパソコン上で過去の投薬情報などを確認することができ、投薬ミスなどの防止につながります。また、検査のシステムと連携することによって、転記ミスも防止できます。
- ③ サービスの向上
院内業務の省力化・時間短縮ができることにより、患者さんのケアやサービスの向上に充て、より良い医療の提供に努めることができます。

※本システムの稼働にあたり入念な準備を行なっていますが、稼働開始当初はシステムに不慣れなため、診察時間が通常よりかかる場合がございます。

ご来院の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、予めご了承願います。



今月の一品料理【あさりご飯】



【1人前 368 kcal】

◆材料（5人分）

米	3合
出し昆布（約5×5cm）	1枚
あさり（殻付き）	400g
酒	100ml
しょうゆ	小さじ2杯
塩	小さじ1/2杯
しょうが	適量
万能ねぎ	適量

作り方

- ① あさりは、塩水に浸して30分以上砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② 米を洗い、ザルにあげておく。
- ③ 鍋に①と酒を入れ、フタをして火にかける。
- ④ あさがりが口を開いたら火を止め、取り出して身をはずす。煮汁は残しておく。
- ⑤ 炊飯器に②と③の煮汁、しょうゆ、塩を入れ、いつもの水加減にまで水を足し、均一にな

るよう全体を混ぜる。

⑥ ⑤に出し昆布を入れて炊く。

⑦ 生姜は細かく千切りに、万能ねぎは小口切りにしておく。

⑧ 炊き上がったら、出し昆布を取りのぞき、あざりと生姜を加えて全体をさっくり混ぜる。

⑨ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

あざりは産卵前の春先と秋口が旬と言われています。あざりに豊富に含まれる栄養成分は、ビタミンB12、鉄、タウリンがあげられます。

ビタミンB12は、造血を助ける働きがあり、貧血の予防に大切な栄養成分です。また、神経細胞の働きを正常に保つ作用もあるため、不足するとイライラしたり集中力が低下したりすると言われています。

鉄は、酸素を体の隅々まで運ぶヘモグロビンの成分となっており、そのため、鉄が不足すると貧血になってしまうのです。

タウリンは、胆汁酸の分泌を促進することで、コレステロールを排泄し、高コレステロール血症を予防する働きがあると言われております。また、アルコールを分解する酵素の働きを助け、肝臓の負担を軽減させると言われています。更に、交感神経の作用やノルアドレナリンの分泌を抑制することで、血圧を正常に保とうとする働きへの効果が期待されています。

旬の食材を美味しく食べ、健康に繋がっていききたいですね。今夜のメニューに旬のあざりを使ったお料理はいかがですか？

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

栄養管理室

<インフォメーション>

○電話予約の受付時間（診療予約センターより）

電話番号 029-826-6471（直通）
受付時間 平日 12時30分～16時まで

○MRI検査予約について（放射線科より）

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○脳ドックのご案内（放射線科より）

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050（代表）
（内線 3360）
料金 19,000円（自費診療）

○禁煙外来のご案内（呼吸器科より）

受付時間 水曜日：13：30～（完全予約制）
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応（要件有り）
3割負担で合計6,500円程度
※初診の場合（紹介状がない場合）は、別に3,150円掛かります。

タウリンは、胆汁酸の分泌を促進することで、コレステロールを排泄し、高コレステロール血症を予防する働きがあると言われております。また、アルコールを分解する酵素の働きを助け、肝臓の負担を軽減させると言われています。更に、交感神経の作用やノルアドレナリンの分泌を抑制することで、血圧を正常に保とうとする働きへの効果が期待されています。

旬の食材を美味しく食べ、健康に繋がっていききたいですね。今夜のメニューに旬のあざりを使ったお料理はいかがですか？

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

栄養管理室

☆糖病教室（第1～4金曜日）
午後3時～ 第4会議室

☆減塩教室（第3木曜日）
午後2時～ 第4会議室

『気をつけよう！
加工食品の塩分量』
管理栄養士

『簡単にできる
カロリー計算を
身に付けよう！』
管理栄養士

『妊娠と糖尿病』
産婦人科医師

『糖尿病とは・・・
原因・症状・合併症など』
内科医師

『運動療法について』
理学療法士

予約の必要はありません。
気軽にお越しください。



（公開市民講座のお知らせ）
会場／地域医療研修センター講堂
日時／2月21日 午後3時～

『身近に潜む性感染症』

感染管理認定看護師
菅野 勝司