

十三健康かわら版

平成29年1月 / 第39号



新年のご挨拶

病院長 大川 清孝

新年あけましておめでとうございます。年末はゆっくり過ごされたことと存じます。

昨年秋に入院および外来患者さんの満足度調査を実施致しました。入院については457名、外来については645名というたくさんの患者さんにご協力いただきお礼を申し上げます。入院患者満足度は大変高く、特に自分の知り合いに当院を薦めない割合は2%と低い結果でした。一方外来に関しては待ち時間が長い、診療科が少ない、交通の便が悪いなどのご指摘をいただきました。これらのご意見を参考にし、もっと満足度があがるよう改善を図っていきたいと考えています。これらの詳細に関しましてはホームページに載せていますのでご覧いただければと思います。また、診療科別の主要疾患患者数などの「病院指標」もホームページに掲載しています。本年もこの十三健康かわら版やホームページを通じて、当院の診療内容、イベント、医療情報などを提供していく所存ですのでご利用いただければ幸いです、

これからも地域の住民の皆様にあいさされ、信頼される病院をめざして職員一同、日々取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



インフルエンザ治療薬について

平成 28 年 11 月 22 日 (火) 開催

治療薬の種類と違いについて

いきいき健康セミナー

インフルエンザとは

薬剤師 吉田 忠正

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。ウイルスの感染経路は、咳やくしゃみにより拡散したウイルスを口や鼻から吸い込む飛沫感染です。また、咳、くしゃみ、鼻水などで汚染された物を直接手で触り、その手で鼻や口を触ることにより感染する接触感染もあります。

これらの感染を防ぐため、マスク・手洗い・うがいが大切です。



インフルエンザ治療薬

内服薬：タミフル

A 型・B 型両方のインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ効果があります。カプセル剤、小児では散剤による経口投与が一般的です。症状が出始めたら 48 時間以内に服用するのが効果的です。

吸入薬：リレンザ、イナビル

A 型・B 型インフルエンザに効果があります。

リレンザ、専用の吸入器を使って 1 日 2 回・5 日間にわたって吸入します。

イナビルは、1 回吸入するだけで治療を完結します。1 回の治療でしっかりと薬を吸入する必要があるため、医師、看護師や薬剤師の指導を受けながら吸入するのが安心です。特に小さなお子さんの場合、保護者の方も注意して見てあげてください。

点滴注射薬：ラピアクタ

カプセルを飲んだり粉薬を吸入したりするのが困難な患者さんにも投与することができます。発症から 48 時間以内に使用した場合の有効性が確認されています。

その他：シンメトレル、アビガン、開発中の内服薬など

シンメトレルは A 型インフルエンザにのみ効果がありますが、耐性の発生のため処方されなくなりました。

アビガンや開発中の内服薬はすべての型のインフルエンザに効果があるため、インフルエンザ大流行時の特効薬として期待されます。

インフルエンザと解熱剤

インフルエンザの場合、解熱剤の種類によってはけいれんや意識障害などを発症する「インフルエンザ脳症」や「インフルエンザ脳炎」、脳や肝機能に障害を来す「ライ症候群」など重病を招くことがあります。インフルエンザが疑われるとき、市販薬をなど注意が必要です。また、以前に処方された解熱・鎮痛薬を再服用するのは避けてください。

インフルエンザワクチン

ワクチン接種の目的は、重症化（肺炎などの合併症が出現すること）を予防することです。ワクチン接種により、65 歳未満の健常成人で 70～90% の発症予防効果があり、65 歳以上の健常な高齢者で約 45% の発症予防効果があります。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した 2 週間から 5 ヶ月程度。インフルエンザは毎年 12 月～3 月頃に流行することから、毎年 12 月中旬までにワクチン接種することが望ましいです。

食べ方、間違っていないか

減量大作戦

平成 28 年 1 2 月 2 0 日 (火) 開催

いきいき健康セミナー

肥満の判定について

管理栄養士 巽 浩司

Body Mass Index (BMI) を用いて判定

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) = 18.5 から 25 までが普通体重

25 以上が肥満

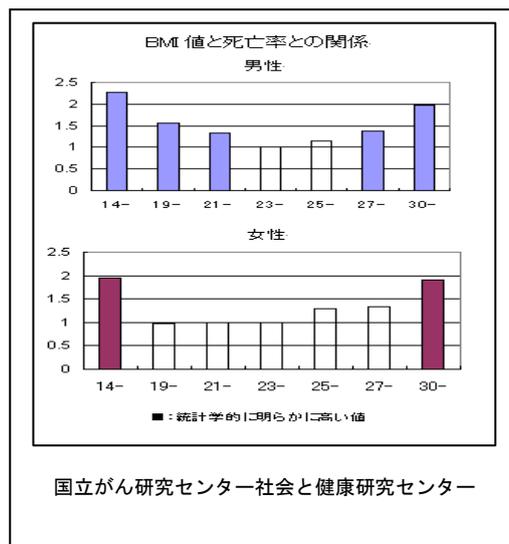
肥満の原因

エネルギー摂取量がエネルギー消費量より多いためにおこります。

食生活や運動習慣の問題が全体の 95%

ダイエットの条件

- 1 必要な栄養素はとること
炭水化物・たんぱく質・脂質
ビタミン・ミネラル
- 2 摂取エネルギーを適切に減らすこと
1日に必要なエネルギーを知っておく
- 3 体を動かすこと
有酸素運動・無酸素運動

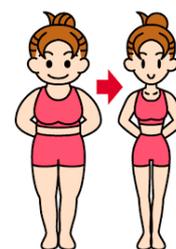


怪しげな民間療法には御注意を。楽しんでやせる方法はありません！

ダイエットのポイント

- 1 夜間に食べ過ぎない
- 2 1日3食規則正しく食べる
- 3 ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける
- 4 栄養の偏りなくバランス良く食べる
- 5 アルコールは適量に

問題は、正しい食習慣をいかに継続できるかにかかっています。



まとめ

無理せず、気長に食生活を改善していきましょう。

うま味をギュッと 白身魚のホイル焼き



材料(4人分)
 タラ 70グラム×4切
 塩・こしょう 少々
 みそ 小さじ4
 マヨネーズ 大さじ4 } ①
 キャベツ 160g
 白ねぎ 40g
 花にんじん 8個
 しめじ 60g
 マーガリン大さじ2

1口メモ
 大根おろしとポン酢で和風にしたり、
 チーズやコーンで洋風にする等いろ
 ろアレンジできます。

調理のコツ
 魚を一番下にするのと破れやすくなるの
 で、野菜の上におくとよいでしょう。
 きのごとうま味の出るものは魚の上
 におきましょう。

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。白ねぎは4～5cm 位のななめ切りにする。
- 2 アルミホイルを広げ、マーガリン・キャベツの順に敷く。塩・こしょうをふったタラをその上にのせ①をぬる。
- 3 白ねぎ、にんじん、しめじをそえてアルミホイルで包む。
- 4 2をオーブントースター(900w)で15～20分焼く。
 *オーブントースターによって焼き時間が異なるので調整してください。

※栄養価(1人分)

エネルギー217キロカロリー
 たんぱく質15.8グラム、脂質14.2グラム
 炭水化物6.3グラム、塩分1.1グラム

いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
 予約不要・参加費無料

第9回 「リハビリの便利な道具」～つつい誰かに教えたくなる～

平成29年 1月17日(火) 午後2時～午後3時

作業療法士 松田 大作

第10回 「CT画像で見えるもの」～CT検査の今と昔～

平成29年 2月21日(火) 午後2時～午後3時

診療放射線技師 廣瀬 雅彦

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
内科		小野	白石	日浦	井坂	洲鎌
		沼口	山入	小松 (循環器含む)	呉家	宮野
循環器内科		小松	小松	小松 (内科初診2)		柴田
消化器内科		大庭	倉井	山口	青木	上田
小児科		平林	谷本	福島	平林	谷本
外科		貝崎	堀	高塚	堀	高塚
			塚本	貝崎		枝川/梅野
整形外科	午前	伊達	寺井	中村	榎原	坂和
		寺井				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		西原	西原		河野	西原
眼科		森脇	森脇	交代制	砂田	森脇
		原田	鹿野			砂田
耳鼻咽喉科			箕輪	松本	森	
皮膚科		村上	前川		今西	

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>