

HUMAN

Vol.283 | 2015.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集 インフルエンザワクチン

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

インフルエンザの感染予防

トピックス

頭の体操

イベント食

sakura's kitchen レシピ:鶏肉のバター焼き

information | インフォメーション

さくらの森通信



写真・文……薬剤管理センター 薬局長 伊藤 元信
 表紙……薬剤管理センター 薬剤師 堀江 尚平

インフルエンザワクチン



今年からインフルエンザワクチンが3価より4価のワクチンに変更されました。インフルエンザワクチンには従来、A型がソ連型と香港型の2種類、B型が1種類入っていました。3種類Ⅱ3価となっていました。それ以前はA型が1種類、B型が1種類の2価ワクチンですが、

1977年にA型が2種類の3価ワクチンに変更、それ以降およそ40年間は昨年までの3価ワクチンです。A型がソ連型と香港型の2種類あるようにB型も大きく分けて山形系とビクトリア系の2種類あるのですが、今まではそのどちらかが入っていました。つまり、効くか効かないかは50%の確率です。

今年からB型も2種類入るので予想が外れたとしても、それに近い有効成分なので効果は期待できると思われれます。米国では2013年より4価ワクチンに移行し、世界の動向も4価に移行してきています。4価のワクチンに移行するのは良いことばかりではなく当然ながらワクチンの入荷価格が3価よりも1.5倍となってしまいました。

ワクチンの価格が上がれば当然ですが接種代金に反映されてしまいます。各医療機関は平均500、1000円は上がると思われます。現在のインフルエンザワクチンは皮下注射で不活化ワクチンです。ワクチンは生ワクチン、不活化ワクチン、トキソイドに別れます。

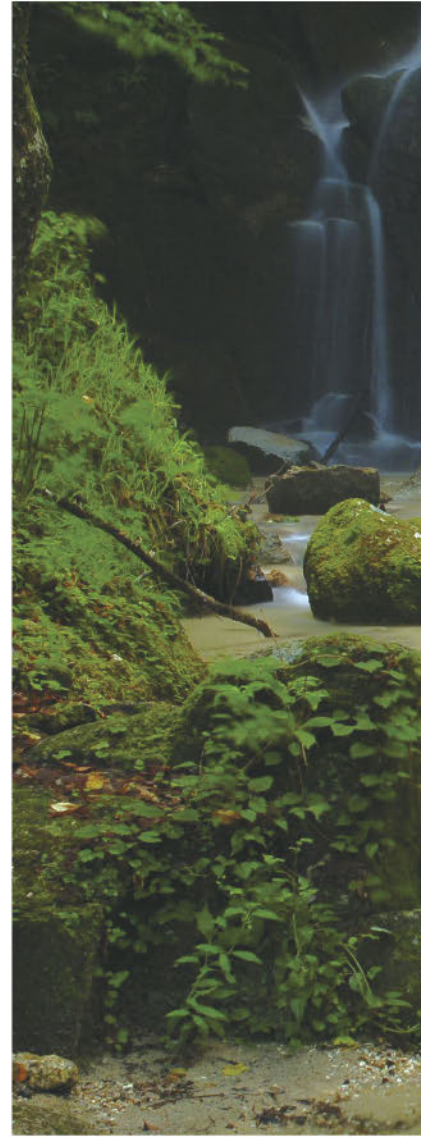
不活化ワクチンは、病原性を消失させたり毒素を無毒化したものです。体の中で病原体が増えることはなく、発熱などの副反応が少ないワクチンです。インフルエンザ、日本脳炎、肺炎球菌などのワクチンが該当します。

生ワクチンは、病原性を弱めたウイルスや細菌を接種し、それが体のなかで増えることによって免疫力をつけます。自然感染に近い状態で免疫がつけられ、1回打てば一生かからないは大袈裟ですが、その位の効力があります。しかし、おたふく、水痘等のワクチンが該当します。

トキソイドは、強い毒素を産生する細菌の毒素だけを取り出して無毒化し、ワクチンにしたものです。細菌に感染したときに、毒素による発病を防ぐことができます。破傷風トキソイドが該当します。

ワクチン接種の方法としては口から飲ませるロタワクチンや以前のポリオワクチンがあり、残りはほとんど注射となっています。

米国では10年程前よりインフルエンザワクチンを弱毒化した点鼻タイプの生ワクチンも使用されています。日本でも輸入して接種を行っている医療機関もありますが、発熱などの副反応が強く2歳から49歳までと接種できる幅も狭く、



免疫獲得までに1ヶ月かかりますから 年内に出来るだけ 接種を済ませてください

値段も1回8000円程度とかなり高額です。また輸入品であり、日本が予想する製造株と内容は若干異なります。

今後、インフルエンザワクチンは不活化から生ワクチンになるとか、注射から点鼻になるであろうと言われています。点鼻生ワクチンのメリットは局所作用でインフルエンザにかからないようにすることです。何よりも痛くないですね。もともとインフルエンザは、咳やくしゃみによって、鼻や口から感染するものです。今の日本で用いられている注射はかからないようにしているのではなく、全身作用でかかっても症状を和らげる作用です。インフルエンザワクチンを接種したけどインフルエンザにかかったという話をよく聞きますが、かからないのではなく重症化するのを防ぐことを目的としたワクチンです。日本での適応は皮下注射ですが世界的には筋肉注射であり、皮下注射よりも免疫が付きやすいと科学的に

裏付けもされているようですが、日本では副反応の問題で未だに認可はされていません。

ワクチンは一人だけ接種しても効果は薄いです。集団生活、特に学校や職場など全体的に接種していくことが大事です。しかし、強制的に接種と言うのはポリオワクチンなど一部に限られたり、渡航するにあたって特別な地域に行く時の黄熱病やコレラに限られてしまっています。過去をさかのぼってみても今年はずっとたくさん接種に来たと思う時はニュース等の報道であおつてくれた時です。見出しに『新型インフルエンザ』、『ワクチン不足が予想される』などなどが出されると病院に一気に電話が殺到し始めます。今年も運良くすでに新聞やテレビにて4価ワクチンの話題や、国内ワクチンメーカーの4社あるうちの1社が出荷のめどが立たなくワクチン不足が懸念されるなどが始まっています。当院ではワクチン検定落ちに備え、各メーカーより同等数を予約し、例えば1社が出荷できない状況になったとしても被害を最小限に抑え他の3社は確実に入る体制をとっています。

最後に値上げによる打ち控えにならないように今年も値段を上げずに価格据え置きとしました。予約する煩わしさを無くすために通常の診察時間内ならいつでも接

種できます。土日祭日においても午前中は接種できます。免疫獲得までに1ヶ月かかりますから年内に出来るだけ接種を済ませてください。

写真撮るのがちょっとした趣味でして、今回の写真は恵那市の養老の滝に対して養老の滝と名づけられているそうできて、雨が多いと左側にしよぼい滝が現れます。

薬剤管理センター 薬剤師 堀江 尚平

経歴 |
平成26年1月
さくら総合病院 入職

趣味 | 読書、釣り堀

好きな言葉 | 一期一会

目標 |
患者さんに慕われる
薬剤師を目指しています。



ナース物語

医療に携わるすばらしさを伝える

コンドル2階 看護師

毎年、当院では近隣の中学校からの【中学生職場体験】に協力させていただいております。

中学1年生と2年生の子供たちがいくつかの職場を見学・体験し、社会で働くことの意義や社会人としてのマナーやルールなどを学習します。

当院では「病院で働くとは」というテーマで3日間の職場体験を行なっております。

初日は、子供たちが緊張と不安な表情でやってきます。

まだ「社会で働く」ということに漠然としたイメージでしかない様子に見受けますが、体験を通して院内を散策し、病院で働く様々な職種の仕事を見学するなかで、徐々に緊張はほぐれ、いつしか憧れのようなまなざしに変わりキラキラとした表情でそれぞれ専門職の話に耳を傾け見学してくれます。

そんな表情を見ていると、ふともう20年近く前になります。自分自身が高校生だったころ、ある病院が企画した「高校生ふれあい看護体験」という看護師の仕事を経験するという行事

に参加したことを思い出します。

学生の私は当日、看護師さんからナース服と真っ白なナースシューズ、ナースキャップを手渡され、ぎこちなく着るナース服にも子供ながらに心が踊りました。

入院されているご老人の足を看護師さんと一緒に洗わさせていただいたのを今でも覚えています。「看護師さんのたまごだねえ」と患者さんから声をかけていただいたその言葉に、くすぐったくも嬉しい感情でいっぱいだったことを懐かしく思い出します。

あの体験があったからこそ、看護師になりたいという夢を実現できたようにも思えるのです。

月日がたち、今こうして自分が近い将来社会へはばたいていく子供たちに、あの時私が感じた「医療に携わることって素敵だなあ」という思いを、見学に来てくださる中学生に伝えていけたらいいなあ、と強く思います。

私たちと一緒に働きませんか？

求人募集

詳細をチェック！

さくら総合病院 求人 検索

看護部門

- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師 (常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師 (常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門

- 薬剤師 (常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師 (常勤 | 非常勤)
- 臨床検査師 (常勤 | 非常勤)

さくら総合福祉センター・スタッフ

- ケアマネージャー
- ケアスタッフ (常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ (常勤)
- デイケアセンター御嶽 (常勤 | 非常勤)
- デイケア・スタッフ主任候補
- 入浴介助スタッフ (非常勤)
- 入浴介助スタッフ [御嶽] (非常勤)



インフルエンザ の 感染予防

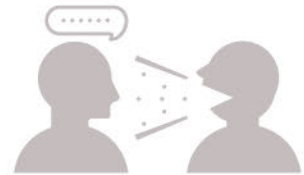
秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。正しい予防を適切に行なっていますか？
感染を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないことが重要です。

インフルエンザの感染経路

飛沫 感染

感染者のくしゃみ・咳・つばなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込むと、感染することがあります。

主な感染場所 学校や職場、満員電車など多くの人が集まる場所



接触 感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後に、周りの物(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触れるとウイルスが付着します。別の人がその物に触った手で口・鼻・目の周りなどに触れると粘膜から感染することがあります。

主な感染場所 机、ドアノブ、電車やバスのつり革、スイッチなど



インフルエンザにかからないために

感染から身を守るために、マスクの着用・手洗い・うがいを心がけましょう！手洗い・うがいは、ほかの感染症の予防にもなります。手についたウイルスから感染しないよう、手洗い前は顔を触れないよう注意しましょう。



マスクの着用を
心がけましょう



石けんで丁寧に
手を洗いましょう



外出後は
うがいをしましょう



50%~60%
適切な湿度を
保ちましょう



人混みへの外出を
控えましょう

インフルエンザの予防接種を受けましょう

予防接種(ワクチン)はインフルエンザにかかる可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐ効果があるとされています。

平成27年度 インフルエンザ予防接種について

平成27年度のインフルエンザ予防接種を以下のとおり実施します。(予約は不要です)

接種後、効果が出るまで1ヶ月程かかると言われますので、できる限り11月中に接種しましょう。

インフルエンザ 予防接種

公費対象接種期間
11月2日から12月末まで

実費負担の方

料 金：1回目…3,500円 2回目…2,500円(1回目接種を当院で受けた場合のみ)

公費負担の方

65歳以上の方 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓、呼吸器などに重い障害がある方
(2つ以上障害がある場合には、それぞれの級で判断します)

当院で接種できる市町村の方：一部負担金が必要です。

大口町・扶桑町・犬山市・江南市の方…1,000円 小牧市・春日井市・岩倉市の方…1,200円

●費用の一部が公費負担されます。専用の問診票をご持参の上、ご来院ください。

医療法人 医仁会で行なわれたイベントの様子を紹介いたします

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて ドレス記念撮影会が行なわれました。

入居者と職員の撮影もあり、
和やかな雰囲気で行なわれました。
ご家族の方もお見えになり、気持ちが和み
楽しむことが出来ました。

(入居者 村手様)



Autumn Jazz Concert (ジャズコンサート)が コンドル館中庭にて開催されました。

ジャズシンガー: 赤崎真由美さんと、ギタリスト: 湯田大道さん
によるジャズコンサートが行なわれました。

会場にいらした患者さんや、ご家族の皆様が
二人の織りなす世界を楽しんだ1時間でした。



頭の体操

数独 (ナンバープレース)

★ 秋の夜長に ★
★ チャレンジ ★
★ してください ★

数独の 解き方

- 1) タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 2) 太線で区切られた3×3の枠内 (マスは9個) にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題1 難易度★

1		3		5	2	7	9	
	2		9	7				
						6		4
		2	5	1				3
	8				6		7	9
5		9		4		2	1	
	9				1	4		
6	1		7	3			8	2
		5	4		8	3	6	

問題2 難易度★★★

4	3			5			8	
	7	9			8			
		2	7			6		1
			3	7		2		9
7				9	5		1	
5		6			2	4		
	1					9	6	
9			2		1		3	8
	8	5		6				4



Event Menu

献立: ピラフ、鶏肉のバター焼き、
サーモンマリネサラダ、野菜スープ、
ケーキ

日時: 12月10日(木) 12:30~
コンドル館1階・2階病棟
12月11日(金) 12:30~
コンドル館4b病棟

金額: お一人様 ¥1,000 (税込)

申し込み〆切日: 平成27年11月30日(月)

【案内状・申込み用紙は診療費の請求書に同封します】

* 献立内容・金額: 一部変更になることがあります。ご了承ください。

栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、
胃切除を受けた方などの栄養指導(外来・入院)、
食に対して不安を感じている患者さんに対する
栄養相談を随時行なっています。
お気軽にご相談ください。

療養病棟・回復病棟に入院中の
患者さんを対象にイベント食を実施しています。
クリスマスの雰囲気
を
一足早く感じていただきたく、
「クリスマスランチ」を企画いたしました。
やわらかくバター焼きにしたチキンを
お楽しみください。
今月のイベント食は「クリスマスランチ」です。



sakura's
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
美味しい&ヘルシー
レシピ

簡単に調理できてダイエットにも最適なヘルシー食材。今回は鶏肉を使った一品です。

鶏肉のバター焼き

【材料】

- 鶏もも肉……………200g
- バター……………大さじ1
- 塩・こしょう……………適量

【調理方法】

1. 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、30分待つ。
2. 温まったフライパンにバターをとかし、皮を下にして鶏肉を並べる。
3. 表面が焼けてきたら火を弱め、皮面に2/3程度火が入ったところで裏返す。中火から弱火で中心部まで火が通るように仕上げる。

- * バターが高騰している時は香りのよいオリーブオイルでも合います。
- * 下味を付ける段階でローズマリーなどの香草を加えると、更に香りよく仕上がります。

ひとことアドバイス

【鶏肉の豆知識】

鶏肉は皮を除けば、肉の中でも高たんぱく質、低エネルギーの部位が多く、ヘルシーな食材です。一方、レバーのエネルギー量は、他の部位と比べ低くありませんが、ビタミンA・B群、鉄分の含有量が豚・牛のレバーを上回るほど栄養価が高いです。

Information 2015.11

インフォメーション

11/7

土曜日
13:00-16:00

第10回 さくら市民公開講座 地域に健康と安心を 生きるとは

第10回記念特別企画講座として「生きる」をテーマに特別講演「死後の世界」やシンポジウムを開催いたします。お気軽に参加できる健康チェックや飲み物の無料配布もあります。

[参加費] 無料・事前申込不要
[場所] 大口町民会館2階

※皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

近隣の紅葉情報

11/ 初旬より

博物館明治村

11/14・15・21・22・23・28・29の土・日・祝日は、紅葉ライトアップが開催されます。

[ライトアップ時間] 16:00-19:00

[場所] 犬山市内山1

近隣の紅葉情報

11/ 初旬より

寂光院

11/7(土)~12/6(日)の間、「もみじまつり」が開催され、「やすらぎ説法」や「やすらぎ寄席」が行われます。

[時間] 8:00-17:00

[場所] 犬山市継鹿尾杉ノ段12

近隣の紅葉情報

11/ 中旬より

小牧山

小牧山史跡公園では、11月中旬頃からコナラ、アカメガシワ、ハゼノキ、キリなど紅葉のピークを迎えます。

[場所] 小牧市堀の内1-1

患者さんのための Library

OPEN

さくらの森 通信 

月曜日-金曜日

9:00~11:45

12:45~17:00

本館2階 脳卒中脊椎脊髄センター前

今月の図書紹介



一生安心、老後のお金!
マンガでわかる
成年後見制度

中山 二基子 / 秋田 綾子

年齢を重ね判断力が低下しても、生きていくためには財産や生活を守らねばなりません。年金、医療、介護、通帳管理、悪徳商売、相続トラブル。

そんな時、あなたならどうしま

すか?判断力が不十分な人たちの、財産や生活を守るためにあるのが、成年後見制度です。

第一人者である専門弁護士が、なぜその制度が必要なのか、スムーズに利用するにはどうしたらよいかなど、典型的な12の事例を漫画で紹介し、やさしく解説します。認知症になってもお金の管理はこれで心配無用。家族やあなたの生活を守る、法律活用術満載の必読書です。

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。

数独の解答

■ 問題1

1	4	3	6	5	2	7	9	8
8	2	6	9	7	4	1	3	5
9	5	7	1	8	3	6	2	4
7	6	2	5	1	9	8	4	3
4	8	1	3	2	6	5	7	9
5	3	9	8	4	7	2	1	6
3	9	8	2	6	1	4	5	7
6	1	4	7	3	5	9	8	2
2	7	5	4	9	8	3	6	1

■ 問題2

4	3	1	6	5	9	7	8	2
6	7	9	1	2	8	3	4	5
8	5	2	7	3	4	6	9	1
1	4	8	3	7	6	2	5	9
7	2	3	4	9	5	8	1	6
5	9	6	8	1	2	4	7	3
2	1	4	5	8	3	9	6	7
9	6	7	2	4	1	5	3	8
3	8	5	9	6	7	1	2	4

数独の答え合わせは山折

さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭、ご旅行などで今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などにぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子

ご予約受付中

ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134