

ご自由に
お持ち帰り下さい
Take Free

特集

感染症と その予防

チーム
T-me
No.
9

帝京大学医学部附属病院
院内報





printed in japan 本紙掲載の写真・記事の無断転用を禁じます。 Copyright©2015 帝京大学医学部附属病院

◎発行年月
2015年1月
◎発行
帝京大学医学部附属病院 広報企画課
◎編集・制作
アルケファクトリー

目次

連載:NEWS 「エボラ出血熱とは」

特集 感染症とその予防

感染症内科

太田康男先生／古賀一郎先生／大津雅子さん

小児科

小川英伸先生／品川湖子さん

家庭で出来る、感染症予防

連載 チーム医療

病院病理部検査技師／歯科口腔外科歯科衛生士

Topics & News

帝京大学医学部附属病院からのお知らせ

18 16 14 10 03 02

T-me

T-me「チーム」は、帝京大学医学部附属病院と地域の皆さまをつなぐ院内報です。
T:Teikyo=帝京大学医学部附属病院の頭文字
me:Medical=地域の皆さまのための医療
また、「チーム」には医師、看護師、薬剤師、栄養士、その他病院全てのスタッフが連携して行うチーム医療の意味も込められています。

エボラ出血熱とは

近頃メディアを騒がせているエボラ出血熱。エボラウイルスによる感染症で、感染すると2～21日（通常は7～10日）の潜伏期の後、突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、咽頭痛等の症状を呈します。次いで嘔吐、下痢、胸部痛、出血（吐血、下血）等の症状が現れます。現在、エボラ出血熱に対するワクチンや承認された特別的な治療法はないため、患者の症状に応じた治療（対症療法）を行うことになります。

エボラ出血熱は、空気感染はしないといわれています。主として患者に直接接触することにより感染することと、流行地域はアフリカ中西部に限定していることから、現時点では国内で発生するリスクは低いと考えられます。ただ今後国内で患者が発生する可能性はゼロではありません。

NEWS

検疫所のウェブサイトや空港等におけるポスターの掲示を通じて、アフリカの発生国への渡航者や帰国者に対する注意喚起が行われています。また、流行地域からの帰国者に対するは、空港で日頃から実施しているサーモグラフィーによる体温測定に加え、発生国に21日以内に滞在した乗客は自己申告するようお願いする旨の航空機内アナウンスが行われています。

万一、発生国からの帰国者

でエボラウイルスへの感染が疑われる方が発生した場合、感染症指定医療機関に搬送するなどの対策を取れるような体制が整備されています。簡単にヒトからヒトに伝播する病気ではありませんので、病気に関する知識を持ち、冷静な対応を行うことが重要です。

(参考:厚生労働省ウェブサイト)

感染症とその予防

冬は風邪やインフルエンザに気をつけたい季節ですが、その他にも身の回りには様々な種類の感染症があります。ご自身とご家族の健康のため、感染症のことを知つて予防につなげていきましょう。



様々な職種のスタッフが協力して 感染症治療に当たっています。

病気の種類や症状は多岐にわたるのが感染症。

帝京大学医学部附属病院は
あらゆる感染症に強みを持っています。

内科の中の一部門である、感染症内科。対象とする疾患は細菌やウイルスなど、病原性のあるものによって引き起こされる病気です。

「感染症には大きく分けて急性と慢性があり、急性の感染症は普通の風邪からインフルエンザ、あるいは肺炎、胃腸炎など様々です。慢性の感染症は、結核やHIV感染症など多岐にわたります。

例えばインフルエンザ治療には原則的に抗インフルエンザ薬を使用し、あとは症状に合わせた対処的な治療を行っていきます。冬季の急性胃腸炎はノロウイルスが主な原因ですが、特異的な薬剤がありませんので、対処療法となります。多くは吐き気や下痢がありますのでそれを緩和するような薬を処方します。また高齢の方などは脱水症状を起こすことがありますので、必要に応じて点滴を行ったりします」

にかかった時のリスクが非常に高いです。インフルエンザの流行時期は通常12月頃から翌年の3月頃までですが、流行時期の前に毎年ワクチンを接種されることを推奨します。インフルエンザが流行してからは、手洗いやうがいをしっかりすることで、ある程度予防は可能です。

またノロウイルスなどの急性胃腸炎についてですが、その予防はなかなか難しい部分があります。ノロウイルスの感染ルートは大きく分けて2つあります。1つは食べ物で、様々な食品が原因となります。特に牡蠣などの貝類が感染源となることが報告されており、これらの生食をなるべく避けることは重要です。2つ目はノロウイルスに感染した患者か

感染症を予防するためにしておきたいこと

「インフルエンザにはワクチンが開発されています。65歳以上の高齢者の方をはじめ、心臓や呼吸器系に慢性疾患がある方はインフルエンザ



太田 康男先生

Ota Yasuo

帝京大学医学部内科学講座 教授

1985年3月 東京大学医学部医学科卒業
東京大学医学部附属病院等勤務を経て、
2008年1月 帝京大学医学部内科学講座教授
専門分野: 感染症
所属学会: 日本国内科学会、日本感染症学会等

らの感染です。近くでノロウイルスの患者が嘔吐してしまうと感染を防ぐことが難しいですね。

従って、ご家族の方が感染した場合については、患者さんには必ずトイレで吐いてもらい、そのあとは入念に流水を用いて手洗いをしていただくことを徹底することで、家族内の感染率が低くなるということは言われています。

あとはやはり、通学や通勤途中など、社会生活を営んでいるところでウイルスに接触する機会がありますから、きちんと手洗い・うがいをして予防していくましょう」



帝京大学医学部附属病院の感染症内科は、あらゆる感染症治療に対しても強みを持っています。

「感染症診療の看板を掲げていても、細菌感染症治療には強いが

H-1V感染症の対応は難しいという病院や、逆にH-1V感染症治療は強いが一般的の感染症はあまり得意でないという病院もあります。当院

の感染症内科は細菌感染症からH-1V感染症まで幅広く、オールラウンドに診ることができるのが特徴です。

感染症は、頭の先から今まですべてのところに起り得ますし、複数の臓器にまたがる感染症もあるので、他科との協力が不可欠です。内科的な治療だけでは感染症がコントロールできないようなケースもあり、様々な科と協力をしながら感染症診療を行っています」

様々な職種のスタッフが、お互いに協調しながら迅速で丁寧な治療に当たっています。

「外来診療においては、看護師さんに様々な部分をケアして頂けるので、我々は本来の診療業務に専念できます。それから薬剤師さんも抗菌薬やウイルス薬などの感染症の治療薬についてよく勉強されていて、時々ご意見をいただくこともあります。また医療福祉相談室の方々も、親身になって患者さんの相談に乗ってサポートされていると思います。特にH-1V感染症など慢性の患者さんについては、それぞれの職種が協調して治療に当たる必要があるため、とても頼もしく思っております。スタッフのみなさんは感謝を申し上げたいと思います」

私たち医療従事者は患者さんが元気になることが最大の喜びです。何か気になることがありましたら病院に来て頂いて、気軽に相談していただきたり、治療を受けてほしいということを、患者さんはお伝えしたいと思います」

一丸となって治療に当たっている、感染症内科のみなさん。今後も治療のためにベストを尽くしていきたいと語ってくれました。

感染症は早期の受診と診断、早期の治療が重要です。

東京都エイズ診療拠点病院でもある

帝京大学医学部附属病院。

多くの患者さんの治療に取り組んでいます。

帝京大学の内科学講座に所属している古賀一郎先生は、日本感染症学会指導医、日本エイズ学会指導医として内科の患者さんを中心に関連症診療を行っています。

国内のHIV感染症患者数は

年間に約1500名ずつ増え続けています。

「太田康男教授以下私たち感染症内科医の一番の役割は外来、病棟において様々な感染症を罹患している患者さんを的確に診断し適切に治療を行う事です。感染症は予期せず発症するものですから時間外を含め予約外で来られる患者さんが多いのです。内科以外で入院している患者さんが感染症を発症した場合にも私たちが担当医の依頼を受ければどういう方針で治療するかということを提言します。

帝京大学医学部附属病院は東京都エイズ診療拠点病院の一つです。で、予約外来についてはHIV感染症の方が多く通院されています。また、疾患予防のためのワクチン接種を希望される方が相当数いらっしゃいます。HIV感染症の方が多い通院されています。



しゃいますので、感染症の外
来で担当しています」

平成26年の夏、注目されたデング熱。どのような病気で、どう予防すればいいのでしょうか?

「デング熱というのはデングウイルスの感染症です。もともと何十年もの間、日本でみられたデング熱の患者さんはいずれも国外で感染して、帰国後に症状を呈しているという経過でした。ですから平成25年も200名以上いましたが、特に大きく騒がれることはありませんでした。

ところが平成26年大きく報道されたのは、海外渡航歴のない患者さんが日本国内でデング熱を発症した、国内感染例であるということが明らかになつたからです。デング熱はウイルスを持

古賀 一郎先生
Koga Ichiro

帝京大学医学部内科学講座 助教

- 1999年 長崎大学医学部卒業
- 1999年 東京医科歯科大学第一内科研修医
- 2000年 青梅市立総合病院内科 医員
- 2006年 東京大学大学院医学系研究科卒業
- 2006年 東京大学医学研究所先端医療研究センター客員研究員
- 2007年 東京大学医学研究所附属病院感染免疫内科 医員
- 2007年 帝京大学医学部内科学講座 助教
- 2011年 London School of Hygiene and Tropical Medicine留学
- 2011年 帝京大学医学部内科学講座 助教(現職)
- 専門:内科、HIV感染症、一般感染症、熱帯医学、旅行医学

つ蚊に刺されてから3日～7日くらいで突然発熱、頭痛、筋肉痛そして関節痛を伴うという症状で始まり、それから3～4日くらいで体に皮疹が出てきます。そこが風邪の症状と違うところで、一連の症状はだいたい一週間もすると消失し、特に後遺症もなく軽快される例がほとんどです。深刻な症状になることはほとんどありませんが、まれに歯茎から血が出たり鼻血が出る出血傾向、また胸水や腹水が貯留したり、循環不全というような症状を呈するのが『デング出血熱』と呼ばれる病態です。そうなると時として重症となります。そこまでなった方はほとんどいないと思います」

■ デング熱の予防法は、とにかく蚊に刺されないと。

「国内でウイルスを媒介するのは、ヒトスジシマカという足が白黒の蚊で、本州以南に分布しています。蚊が死ねばウイルスも消失し、ヒトスジシマカの母親から卵へウイルスが伝播するという報告は今のところありません。最も重要な感染予防策は非常に単純で、流行地域で蚊に刺されない事です。感染が流行している地域を把握し、そこに出入りする際には気をつけます。ヒトスジシマカの活動は日中が多いですので、日の出から日暮れまでその地域への訪問を避けます。長袖、長ズボンの着用を原則とし、虫よけをつけます。日本で売られているものは殺虫剤の成分や濃度の問題から有効性が高くない場合も多いですが、海外ではDEET（ディート）という成分が入った虫よけが主に使われています」

感染症の患者さんを的確に治療するために、スタッフとの連携は密

行っています。

「患者さんを診療する場合は看護師を始め多職種の職員の協力が必要になります。院内の感染症内科医が一同に会して、あるいは様々な職種の職員とともにカンファレンスを行い、問題点を洗いなおし的確な治療に努めています。時に中央検査室に迅速な回答をお願いしたり、また外来、病棟スタッフに細かいリクエストをする事もしばしばで、診療に際して常々多くのスタッフに助けられています」

またこの病院の特徴として救急の患者さんが非常に多く来られますので思いがけないタイミングで思いがけない感染症の方を診療する機会を得ています。気は抜けませんが、感染症医としては取り組みがないある環境だと思います」

H—LV感染症の専門である古賀一郎先生。特にH—LV感染症を罹患している方には、早めの医療機関への受診を訴えていました。早期の受診と早期の診断が重要な感染症。迅速かつ的確な治療に努めています。



多くの患者さんと接する看護師。 感染予防には常に気をつけています。

内科外来の看護師として働く大津雅子さん。感染症の予防と看護についてお話ししてくれました。

「通常の業務は、患者さんがスムーズに診察が受けられるようサポートを行つ」ことです。検査の説明やご案内をしたり、注射などの処置を行つたり、患者さんが安心して診察が受けられるようにしています。検査や処置などの際は他科の看護師、医師コメディカルの方々と連携し、情報を共有しています」

患者さんの身を守るために、 スタッフの感染予防も重要です。

「私自身が最も気を付けている」とは感染予防です。患者さんと接する時に、自分自身が保菌者・媒介者である可能性があつてはいけません。患者さんと接する際には必ずアルコールでの手指衛生をしますし、接した後も必ず手指衛生をするよう心がけています。血液や体液に触れた場合には、手指衛生だけではなく流水できちんと洗い、マスクや防護服をきちんと着け、患者さんとスタッフ、そして自分の身を守っています」

外来の患者さんに最初に対応し、 感染の危険性を見極めるのも大事な役目。

「発熱や下痢嘔吐は突然起るものなので、患者さんは予約外でいらっしゃいます。まず問診票に発熱や下痢、咳はあるか、他の病院にはかかられたのか、お薬は飲まれたのかなどを書いていただきます。その内容を内科の看護師が確認して、インフルザや感染性腸炎の疑いがあるかを判断します。待合室は混雑しており、感染の疑いがある方がいると他の患者さんにうつってしまう可能性があります。待合室は混雑しており、感染の疑いがある方があるので、少し離れた場所の椅子をご案内して、そこで引き続きお話を伺います。特にご気分が悪は下痢嘔吐のある方は他の患者さんに感染する危

大津 雅子さん
Otsu Masako

2003年3月 帝京平成短期大学
(現 帝京平成看護短期大学) 卒業

2003年4月 帝京大学医学部附属病院入職
腎臓内科病棟、ペインクリニック外来を経て、内科外来担当看護師として勤務
内科外来 感染防止委員として活動中



陥性が大きいので、隔離室にじご案内して休んでいただいたりといつ判断を臨機応変に行います」

冬はインフルエンザや感染性腸炎が流行する時期。 感染予防の重要性が高まります。

「基本的な感染予防策としては、手洗いとうがいをきちんと励行すること、できるだけ人ごみを避けて、外出の際はマスクを着用するということです。受診の際に、咳や発熱があるにもかかわらずマスクをしないで来る方も意外と多いです。息苦しいなどの理由でマスクが苦手な方もいらっしゃると思いますが、ご家族や周りの方のためでもありますので、少し我慢してマスクをつけていただきたいです。

また病院は高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方も多いので、特にこの時期のワクチン接種は大切になってきます。肺炎球菌やインフルエンザのワクチンを打っていたからこそ悪化することなく軽快する例は多くあります。逆にワクチン接種を行っていないと重症化することもありますので、ワクチン接種は大事だと日々思っています」

医療従事者としては、感染経路別の予防策を取ることが重要です。マスクなどの予防具を使い、処置の前後には手洗い・手指消毒を行う標準予防策は、全ての基本として徹底して行います。

「予防策には、他にも※¹ 接触予防策、※² 飛沫予防策、※³ 空気予防策をきちんと行つていただきたいと思います。あらゆる感染症に対して経路別の感染防御策を行い、患者さんやご家族に媒介しないよう、または病院内のスタッフや自分自身を守るようにこれからも徹底していきたい

ですし、また患者さんにむじ指導をしていければと思います」
インフルエンザなどが流行するこの時期。できる限り自分で予防でいるといいはしっかり予防し、健康に冬を乗り切りたいですね。



※1 接触予防策…直接接触または器具や環境により間接的に接触することで感染がおこることを防ぐ。

※2 飛沫予防策…咳やくしゃみとともに排泄される飛沫によって感染がおこることを防ぐ。

※3 空気予防策…空中を浮遊する飛沫核を吸い込むことで感染がおこることを防ぐ。

閉鎖した空間で患者と一緒にいるとどこにいてもうつる可能性がある。

お子さんを総合的に診る小児科。 専門医療にも対応しています。

感染症中心の一般小児科から専門医療まで。

お子さんを怖がらせないよう、
優しい診察や治療を心がけています。

子どもが病気になつたら、まず受診するのが小児科です。症状に応じて検査、点滴などの治療を行い、また状態によつては入院し治療・検査を行います。

「子どもの内科を担当しています。内科は成人ですと循環器内科や心療内科など専門分野に分かれていますが、小児科はそのように分かれておらず総合内科といつくりですので、全般的に診ています」

子どもの病気は多岐に渡り、様々な科で協力して 治療に当たることが必要です。

「迅速で的確な治療のためにには、様々な職種のスタッフが協力して行うチーム医療が欠かせません。お子さんの具合が悪くなつたときには必ず受診するのが小児科なので、こちらで診断してからこの子は耳鼻咽喉科、この子は眼科、皮膚科、整形外科など、他の科にお願いすることも多いです。逆に外科的な病気で通院されていても、患者がお子さんなので小児科で診てほしい、また治療について意見をもらいたいと言

われることもあり、小児科は様々な科とつながりを持っています」

診察や治療においては、 小児科ならではの大変な部分も。

「感染症治療に限りませんが、基本的にお子さんは具合が悪くなつたとしても自発的に来るのではなく、親御さんに連れて来られます。知らない場所や人にに対する不安や、痛みなどをされるのではないかという恐怖があります。大人の患者さんのように診察に協力してくれることがあることがあまりありません。怖がらせないよう、スタッフを始め私も優しく接して診察や治療を行うようにしています。

また、薬を処方してもそれをお子さんがう



小川 英伸先生
Ogawa Eishin
小児内分泌学 准教授

1983年 北海道大学医学部卒業
東北大学医学部小児科講師
石巻赤十字病院小児科部長などを経て
2010年 帝京大学医学部小児科講師
2011年 現職

専門: 小児内分泌学
所属学会: 日本小児科学会
日本内分泌学会
日本小児内分泌学会
日本糖尿病学会
米国内分泌学会

まく飲んでくれるかどうかという問題もあります。親御さんはみんな苦労されていると思います。「うちの子は薬は飲みません」と言ひきるお母さんもいらっしゃいますが、治療のためなので補助用のゼリーに包むなど、なんとか工夫して飲ませてくださるようお願いしていま

す。

あと、お子さんには、点滴をするにしても採血などの検査を行うにしても、大人のように一度にいろいろはできません。採取できる血液の量も少ないので、時間の長くかかる検査は具合の良くないお子さんにとって負担となります。そういう部分が苦労といえば苦労かもし

れません」



帝京大学医学部附属病院の小児科は、専門領域に分かれ それぞれの専門医が治療に当たっています。

「専門領域として循環器・代謝・内分泌・栄養・アレルギー・免疫・血液・悪性腫瘍・腎・神経・発達神経などがあり、それぞれ専門外来を開いています。今後は更にスタッフを増やして、感染症中心の一般小児科としてはもちろん、専門医療にもきめ細かく対応していきたいと思っています。近隣の方々をはじめ、専門の医療を必要としている患者さんにもお役にたてるような小児科でありたいと思っております。

また患者さん方には、お待たせしてしまったこともありご迷惑をおかけしますが、気軽に受診していただければと思つております。看護スタッフはじめ事務スタッフもいつもよく頑張っています。今後とも、お子さん方には優しく、また的確な治療を行っていきたいと思つております」

子どもの総合内科である小児科。今後は更にスタッフを増やし、あらゆる病気に対応できる体制を整えていきます。

お子さんはもちろん、親御さんも元気にするのが小児科です。

小児科外来で看護師を勤めている品川湖子さん。外来に来られた患者さんの緊急性の有無を、最初に判断します。「早く診察した方が良いとか、隔離の必要があり隔離室にご案内するべきかとか、そういうことを受付で判断し医師に伝えます。あとは医師の診察がスムーズに行われるよう介助を行います。また採血や点滴をすることもあります」

お子さんが苦痛なく、速やかに医者の診察が受けられるような介助をするの目的として動いており、眼科や耳鼻咽喉科など他科との調整も重要な業務のひとつです。小児病棟に入院されるすべての患児の入院前診察を小児科外来で行い、感染症がないかをチェックしています。各診療科とも情報共有をして速やかに診察できるように医師と調整しています」

お子さんが感染症にかかるないようにするために、どのようなことに注意すればよいでしょうか。

「きちんと手洗いというがいをして、充分な栄養と休息をとることを徹底してください。季節柄空気が乾燥しますので、加湿器を使うなど充分な加湿も必要です。なるべく多くの人が集まる所には出ず、外出する場合はマスクをした方がいいと思います。各種予防接種は重要です。各種予防接種やインフルエンザ流行前のワクチン接種は当院でも行っています。また、RSウイルスの抗体接種も当院で行えますが、接種対象が限られますので、詳細はお問い合わせください。予防接種などを受けてもこれらの病気に絶対罹患しないというわけではないですが、罹患にくくなったり、重症化を



品川 湖子主任
Shinagawa Hiroko

1998年3月 帝京高等看護学院 卒業
1998年4月 帝京医学部附属病院 入職 NICU 配属
新生児集中ケア認定看護師

「特に冬場にお子さんがかかりやすい感染症はインフルエンザと感染性胃腸炎ですが、その他にも気をつけたい感染症といえば、呼吸器に感染するRSウイルスです。大人は感染しても風邪のような症状が出るだけですが、小さく生まれて抵抗力の弱いお子さんや、心臓や肺に基

RSウイルスによる感染症にも注意。

「特に冬場にお子さんがかかりやすい感染症はインフルエンザと感染性胃腸炎ですが、その他にも気をつけたい感染症といえば、呼吸器に感染するRSウイルスです。大人は感染しても風邪のような症状が出るだけですが、小さく生まれて抵抗力の弱いお子さんや、心臓や肺に基

防いだりする効果が期待できません」

【お子さんの年齢で理解できる言葉で説明をします。】

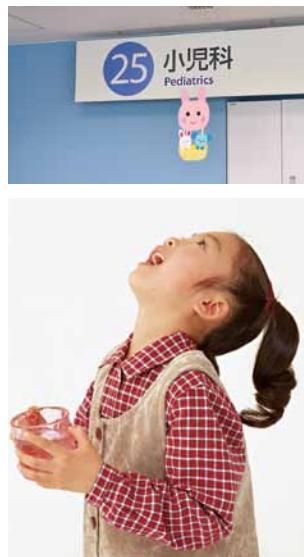
けではなく、親御さんも元気にするのが小児科なのだと感じます
手洗い、うがい、せきエチケットに気をつけて、親子で元気になります
冬を乗り切っていきたいですね。

「診察や治療を嫌がるお子さんは、できるだけ無理矢理にはならない
ように優しく、本人にわかりやすい言葉で説明します。また、これが
必要だということを伝えるのに親御さんにも協力していただきます。
注射などはやはり怖いので、泣いてしまうお子さんもいます。そういう
時は『ちょっと痛いんだけど、5数える間に終わるよ』などと具体
的に伝えたり、『痛いけど頑張ろうね』と囁くようになります。親御
さんの中には『注射は痛くないよ』と言う方もいますが、実際には痛
いので『お母さんが嘘ついた』と思われてしまいします。親御さん含め
て試行錯誤していくうちに、お子さんはきっと上手に注射を受けるこ
とができるようになります。

診察も嫌がってしまうお子さんの場合、先生と同じ聴診器などを使つ
て一緒に「じゃ遊びをする」と、うまく診察させてくれたりします。ま
た人気のキャラクターを挙げて『○○も見てるよ』『△△も応援してて
るよ』と勇気づけたりします。

お子さんの体調がよくなると親御さんも元気になるという、親の愛
情溢れる姿を日々目の当たりにします。

「具合が悪いお子さんは元気がなくぐったりとしていますが、その場に
いるお母さんもどことなく元気がなく落ち込んだように見えることが
あります。ところが治療してお子さんが元気になると、お母さんも元
気になるようです。そういう姿を見ていると、お子さんを治療するだ



家庭で出来る、感染症予防

感染症予防には、いくつかの方法があります。毎日の習慣にして、この冬を元気に乗り切りましょう。

手洗い、うがい

手洗いとうがいは感染症予防の基本です。ドアノブ、水道栓、エレベーターボタン、吊革などに付着した病原体が、手を介して口、目、鼻などの粘膜から体内に入り、感染します。石鹼によるこまめな手洗いと、帰宅時のうがいが感染の機会を少なくします。

左ページに詳しい手洗い方法を載せてています。



マスク

人ごみに出るときや、風邪が流行している時期はマスクの着用も考慮します。使い捨てマスクを毎日取り替えて使うのがおすすめです。

少しでもマスクの予防効果を高めるためには、隙間のないように着用してください。ワイヤーが入っているタイプはきちんと顔の凹凸に合わせ、あご下まですっぽりと覆うようにしましょう。



湿度を保つ

冬は空気も乾燥しがち。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みで、部屋の中の湿度を保ち、こまめな換気を行ないましょう。

加湿器を使う場合は、掃除をこまめにして、カビや雑菌が繁殖しないように注意しましょう。

ぬれタオルを室内につるしておくことでも湿度をあげることができます。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎で嘔吐があったり、インフルエンザにかかった人がくしゃみをした後には空気中に長時間ウイルスが残っています。換気によりウイルスを少なくしましょう。



バランスの良い食事

たんぱく質、緑黄色野菜、淡色野菜、果物、発酵食品などバランスの良い食事は健康な生活の土台となるものです。一日三食をなるべく欠かさないようにし、免疫力を高めましょう。

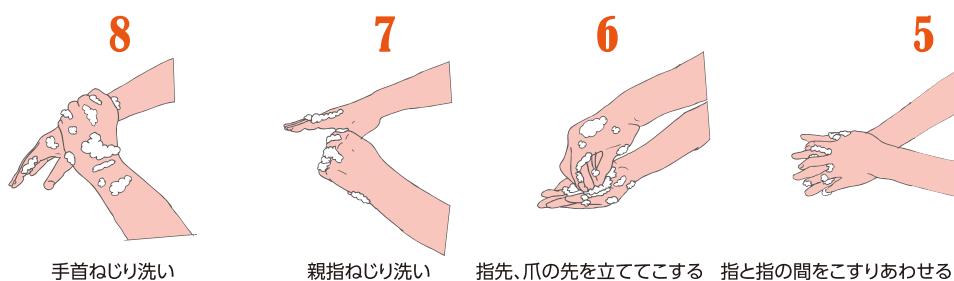
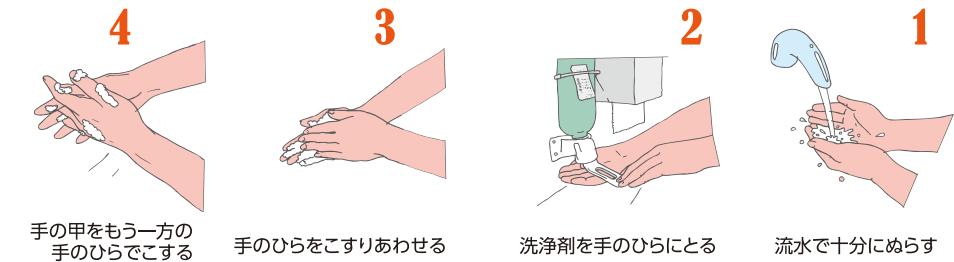
休養

睡眠を充分とりましょう。日頃の疲労の積み重ねや睡眠不足で体内の機能が低下すると、ウイルスに対する抵抗力も弱くなります。また、ストレスが溜まっている場合も同じです。食事に加え、十分な睡眠と休養で体力をつけておきましょう。

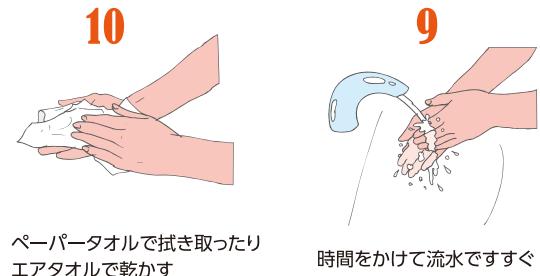


正しい手洗いのしかた

感染予防の基本は、まず毎日の手洗いから。見た目に汚れていたくとも菌はついているので、正しい手洗いを実践しましょう。



せっかくきれいに手を洗っても、雑菌が繁殖したタオルで拭いてしまっては台無しになります。使い捨てのペーパータオルやエアタオル（ハンドドライヤー）で手を乾かし、清潔に手洗いを終えましょう。



ティッシュはすぐに捨てる
使用したティッシュはポケットなどに入れず、すぐにゴミ箱に捨てましょう。その後手を洗うのも忘れずに。

ヒジに顔を当てる
ティッシュがないときは、ヒジや二の腕に顔を当てて鼻や口を覆いましょう。

他人からなるべく離れる
せき・くしゃみの飛沫は1～2m飛びと言われています。ティッシュで鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

マスクをする
せき・くしゃみが出るときはマスクを着用します。鼻と口の両方を確実に覆うように装着しましょう。

せき・くしゃみの飛沫は1～2m飛びと言われています。周囲の人を感染から守る、「せきエチケット」を心得ましょう。

せきエチケット

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。
せきエチケットで、これらの経路を断つことができます。

精度の高い病理診断を目指して

病院病理部 石井美樹子さん 河野純一さん

病気の適切な治療のためには、病気の正確な診断が不可欠です。病院病理部では、採取された組織や細胞を観察し、この病気が何であるか、どのくらい進行しているかなどの判定を下します。

河野「病院病理部は病理医という専門医と、我々臨床検査技師とで構成されています。業務としては3つあり、1つ目は、組織標本づくりです。検体として提出された手術材料や生検材料を口ウで固め、

3ミクロンの薄さに切って色づけしたものを組織標本といい、専門医である病理医が観察して病理診断を行います。2つ目は細胞診断で、体液や血液、病变部と思われるところから採取した検体をスライドガラスに集めて標本にします。それを顕微鏡

で観察・判定して、がん細胞が発見されたら専門の細胞診の指導医がチェックをし報告します。3つ目は、亡くなられた方の原因の究明を行う病理解剖の介助です」

最も注意しているのは、検体の取り違いなどのミスを防ぐこと。

石井「チェック項目を増やし、システムを改善したりしながら大きなアクシデントにならないように注意しています」

河野「普段患者さんにお会いすることは無い業務

をしておりますが、患者さんのために、より早く正確な検査結果を出すように日々心がけています」

石井「大学病院は教育の場でもあります。教えた学生達が同じ検査技師になり、学会などで会ったときに『覚えてますか』と来てくれば嬉しいですね。これから病理部で働く若い方たちのためになるべくいい環境、やりやすい仕事作りをしていきたいと思っています」



MY HOBBY

(河野)最近始めたのが、走ることです。平成25年ハーフマラソンに出て完走しましたが、途中歩いてしまいました。次は走り続けて「ゴールしたいです」

(石井)和太鼓をやっています。嫌なことがあっても、無心に叩いているとすっきりします。ふくろ祭りというお祭りが池袋で9月にあります。毎年ステージで叩いています。



河野 純一さん
Kawano Junichi

1987年3月 西武学園医療技術専門学校卒業
1987年4月 帝京大学医学部附属病院 入職
専門分野：病理・細胞診検査
所属学会：日本臨床衛生検査技師会
日本臨床細胞学会

石井 美樹子さん
Ishii Mikiko

1987年3月 埼玉県立衛生短期大学衛生技術学科卒業
1987年4月 帝京大学医学部附属病院 入職
専門分野：病理・細胞診検査
所属学会：日本臨床衛生検査技師会
日本臨床細胞学会

手術前後の口腔ケアも行います

歯科□腔外科 歯科衛生士 上田美妃さん

歯科□腔外科歯科衛生士の上田美妃さんは、歯科診療の補助と患者さんのスケーリングを行っています。

「スケーリングとは、一般的に歯石除去を含めた予防処置のことを言います。歯科□腔外科にはインプラント外来や粘膜外来など様々な外来があり、すべての診療補助に携わっています。

一般の歯医者さんでは歯科衛生士の主な仕事はスケーリングや保健指導になりますが、こちらでは入院患者さんの□腔ケアや、スケーリング、抜歯などで外来にお見えになる患者さんの診療の補助が主な仕事です。また、当科で勢力的に取り組んでいる業務として、周術期の専門的□腔清掃管理があります。当院では循環器疾患、外科疾患、泌尿器疾患など様々な病気での手術があるので、手術前の全ての患者さんの□腔清掃管理ができるように当科から他科へアプローチしています。また化学療法や放射線治療をされる方へ、専門的□腔清掃管理を行い、患者さんのQOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上に努めています」

患者さんにわかりやすい、優しい診療を心がけています。

「診察中はマスクをしていて表情が分かりにくいので、患者さんの不安を取り除けるよう笑顔でいるように努めています。また歯科の言葉は専門用語が多いので、患者さんに理解しやすいような言葉遣いで説明するように気をつけています」

自分の歯で噛んで食べることは、人が健康に生活を送る上で重要なファクターです。

「入院されている患者さんの日常の□腔ケアは病棟の看護師が行っていますが、専門的な□腔ケアは私たち歯科衛生士が行っています。口の中の管理をきちんとすると早期退院につながるので、そのお手伝いをさせていただいています。長期入院、身体が不自由で歯磨きもできない入院患者さんの□腔ケアを行い、口の中が綺麗になつて、患者さんやそのご家族に喜んでいただけると、この仕事をやってよかったです」という励みになります」



MY FAVORITE

飼っているミニチュアダックスが癒します。散歩に行くのも楽しくて、仕事の疲れも吹き飛びます！」

上田 美妃さん
Ueda Miki

1996年3月 日本大学医学部附属歯科衛生専門学校卒業
1996年4月 帝京大学医学部附属病院入職
歯科□腔外科外来
2003年 日本歯科衛生士会所属
2013年 口腔ケア学会所属



帝京大学医学部附属病院からのお知らせ

医療についての知識を深める動画サイト 「帝京メディカル」が新しくなりました

帝京大学医学部附属病院では、当院の医師が専門分野の疾患や治療方法について、詳しく解説する動画サイト「帝京メディカル」を制作しています。

新しい「帝京メディカル」は、病気の症状や予防法、最新の検査や治療方法についてポイントを絞り、簡潔に7分～8分にまとめてています。

「帝京メディカル」の各コンテンツは
帝京大学医学部附属病院のホームページ
[05病院のご案内]→[帝京メディカル]

より閲覧できます。ぜひご覧ください。



URL <http://www.teikyo-hospital.jp/>

帝京大学病院 



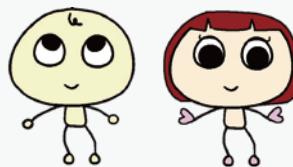
患者同士でお話をしませんか？

血液患者の会「しらたま」おしゃべり会

血液の病気は入院が長引いたり、治療後も副作用に悩まれたりすることがあり、不安や心配事を抱える患者さんも少なくありません。そんな患者や家族が集まり、お互いの経験を共有する場があります。一人で悩まず、私たちと一緒にお話をしませんか？

【内容】

- ・おしゃべりタイム
- ・患者・家族・医療スタッフが集まり、病気のことや退院後の生活などについて話しています
- ・チラシ講座
- ・栄養・口腔ケア・体験談などの話を聞く時間を設けています
- ・事前の申込み不要
- ・開催時間中の出入り自由



しらたまのゆるキャラ
「たまお」と「たまよ」です！

ボランティア募集のお知らせ

帝京大学医学部附属病院では、ボランティア活動をしていただける方、または団体を随時募集しております。活動内容や活動時間はご相談下さい。

- 資格や経験は問わず、心身ともに健康な方
- 人を思いやる温かい心をお持ちの方
- 病院で知り得た個人的な情報を他人に漏らさないとされる方

【活動内容】

- 外来手続き、検査受付案内
- 自動支払機案内
- 患者交流スペース『陽だまり』での活動
- 患者向け冊子の整理
- 各種催し（イベント）
- 通訳（語学ボランティア）
- 車いす介助



【活動日・活動時間】

- 平日 9時から16時
 - 土曜日 9時から12時
- 週1回2時間以上、若しくは、月に2～3回程度継続して活動できる方を希望します。無理のない範囲でご相談の上お願いしております。

【お申込み・問い合わせ】

病院指定の「ボランティア申込書」がございます。左記にご連絡いただきお取り寄せいただきますようお願いいたします。「ボランティア申込書」に必要事項を記載し、病院1階15番・患者相談室にご持参またはご郵送下さい。後日、コーディネータよりご連絡差し上げ面接を行います。活動が決まりましたら、健康診断書の提出が必要となります。

帝京大学医学部附属病院 患者相談室（病院1階15番窓口）
電話：03（3964）1211（代表）

【問い合わせ先】

血液内科病棟スタッフステーション
電話：03（3964）1211（代表）



帝京大学医学部附属病院

〒173-8606 東京都板橋区加賀 2-11-1

TEL. 03-3964-1211(代表)

URL <http://www.teikyo-hospital.jp/>

帝京大学病院

検索



院内報についてのお問い合わせ先
帝京大学医学部附属病院 広報委員会
E-mail:kohoiin@med.teikyo-u.ac.jp