

「この街」のために。「あなた」のために。

# そうこう<sup>®</sup>

S O U K O U

社会医療法人 壮幸会

行田総合病院

TEL : 048-552-1111

2020年2月号（月10）発行：社会医療法人 壮幸会 行田総合病院



2020 / 2月発行 / vol.055

SPECIAL ISSUE ▶

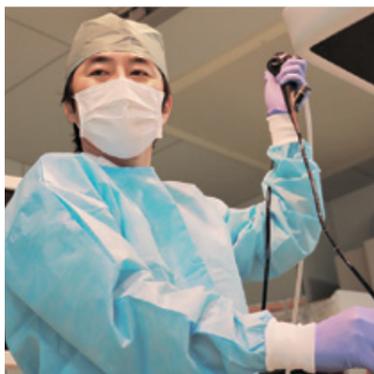
まだまだ THE FLU（インフルエンザ）に気をつけて

SPECIAL ISSUE ▶

nCoV（コロナウイルス）について

まだまだ

# インフルエンザに気をつけて。



内科部長／呼吸器内科部長／ICD 制度協議会感染制御医師

竹内広史

今年もインフルエンザなどの感染症流行の二週目を耳にする季節になりました。ここでは、「インフルエンザの種類とワクチン」「予防方法」がかったら」「など、詳しく説明させていただきます。

### ●そもそもインフルエンザとは？

インフルエンザはウイルス感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

お子さんはまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を併発する等、重症になる場合があります。毎日の手洗いうがいを継続し、予防接種を受けましょう。

「予防接種を受けたからといって必ずしもインフルエンザにかからない」というわけではありません。しかし予防接種を受けることにより比較的症状が軽くすむことが多いです。

### ●インフルエンザには種類がある

インフルエンザの原因となるウイルスは、A型、B型、C型があります。その中でも毎年のように流行している取り上げられるのが、A型とB型です。

現在、国内で流行しているインフルエンザは、A型(H1N1亜型)、A型(H3N2亜型・俗に言う香港型)、B型(ビクトリア系統)、B型(山形系統)の種類があります。

平成21年に世界規模で大流行したのは、A型(H1N1亜型)が変異した新型インフルエンザA型(H1N1)でした。ウイルスは変異を繰り返します。これより前に流行していたウイルス(俗に言う連型)は、新型インフルエンザA型(H1N1)発生後はほとんど姿を消している状況です。

### ●インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、専門的にはHAワクチンと呼びます。HA(H1H)とは、ヘマグルニチンの略称でインフルエンザウイルスの表面に存在している特殊なたんぱく質です。このたんぱく質は、地球上に16種類(H1、H16)存在しています。これらのウイルスが人間の細胞に付着すると離れなくなり増殖を始めます。この増殖によってインフルエンザの症状が現れます。16種の内、H1、H2、H3は人間に感染するインフルエンザウイルスです。最近では、H5(鳥インフルエンザウイルス)が突然変異により人間にも感染することが確認されました。これらのウイルスの感染を防ぐためにワクチンの開発が毎年行われています。

開発には、ワクチンの元になるインフルエンザウイルスの種類を選択します。数年間の感染傾向を踏まえて選択されますが、今年には「A型(H1N1)、A型(H3N2)、B型(ビクトリア系統)、B型(山形系統)」が選択されてワクチンが製造されています。鶏の有精卵の中で培養し、増殖したウイルスを抽出してワクチンが精製されていることはあまり知られていない事実です。

これらのワクチンを接種することにより、体内へ希釈されたウイルス(抗原)が侵入し、それを防ごうとウイルスを死滅させたり毒素を中和させようとする働き(抗体)が活発化します。それにより免疫力が高まって、万が一インフルエンザへ感染した場合の重症化を防ぎます。その年に精製されたワクチンに使用したウイルスと、流行したウイルスが一致した場合には、予防接種の有効率は7、9割となり、非常に有効的です。

予防接種を受けてから効果が出るまでには、約2週間必要です。その後、効果の持続は3カ月をピークに減っていきます。通常大人の予防接種は1回が標準ですが、4週間の間隔を空けて2回予防接種を受けるとより効果的と考えます。

### ●インフルエンザの予防方法

#### ① 流行前のワクチン接種

水と石鹸による手洗いは、付着したウイルスを除去し、感染リスクを下げます。また60〜80%のアルコール製剤に触れることによって、ウイルスを軽減できます。

#### ② 外出後の手洗い

60%の湿度を保つことがおすすめです。

#### ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

不織布製マスクの着用を推奨

#### ⑥ 職場や家庭の清掃・消毒

インフルエンザには次亜塩素酸ナトリウム(5000〜5000ppm)70%含有イソプロパノールまたは消毒用エタノールなどが有効です。

### ●インフルエンザにかかったら

① おかしいなと思ったら  
高い熱(38・5℃以上)でない場合、また下痢等の症状がない場合は一般の風邪と同じ対応で良いと思われます。安静を中心とし、水分や栄養を十分にとりましょう。高い熱(38・5℃以上)を認めた場合は、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザ等)の効果(ウイルスの増殖を抑える)が期待できます。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診されることをお勧めします。

また、一般的な風邪と違いインフルエンザは咳等で空中に飛び散ったウイルスからも感染します。感染力が強いので、感染に気付かずに出社したり学校に行くこと感染を広げることになります。

疑わしい症状のある時は、必ず受診しましょう。(服薬中あるいはインフルエンザによる異常行動が社会問題

となっております。10歳以上の未成年者がインフルエンザと診断された場合、抗インフルエンザ薬使用の有無にかかわらず、最低2日間は一人にならないよう保護者等の見守りが必要です)

#### ② 十分な休養をとる

インフルエンザと診断されたら、安静にして十分な休養をとりましょう。体の中ではインフルエンザウイルスを倒すため、体中の免疫機能をフル活動させていますので、その活動に集中できるように他の活動は可能な限り避けてください。できれば熱が下がるまで、必要最小限の活動(トイレや食事)以外は寝ている事が望ましいです。

#### ③ 高熱への対処

できるかぎり解熱剤の使用は避けたいのですが、高熱が続いて食事や水分が十分に取れない場合は脱水の危険も出てきますし、体力が必要以上に奪われ抵抗力が落ちてしまいます。このような場合は、医師に処方された解熱剤を使うようにしましょう。市販の解熱剤を使用される際には、必ず医師または薬剤師にご相談ください。

薬を使う以外の方法として、クーリングがあります。脇の下や足の付け根には太い動脈が通っていますので、その部分を保冷剤や氷水等で冷やすと解熱効果が期待できます。ただし、むやみに熱を下げようと思わないでください。熱を下げる事で体内にウイルスが生き残り、治るまでに時間がかかる場合があります。

#### ④ 水分・栄養分の補給

熱が高い場合、いつもより多くの水分が体の外に出てしまいますので、こまめな水分補給が必要です。その際、糖分の摂りすぎには少し注意してください。また、お茶やお水だけでは体に必要なミネラル分が摂れませんので、イオン飲料や経口補水液等が良いでしょう。

食事は、食べられる時に食べられる物を口にするようにしましょう。口当たりの良いゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥等、食べやすいものならなんでもかま

いません。無理をする必要はありませんが、体力を落とさないためにもできる範囲で食事を摂るようにしてください。どうしても口から水分や栄養分が補給できない場合は、点滴を受けることも考えられます。特に乳幼児や高齢者の場合は脱水を起こしやすいので、半日以上何も口にできない、あるいは口にしても吐いたり下痢をしている場合は、すぐに受診しましょう。

#### ⑤ 室内の保温・保湿

インフルエンザウイルスは低温・低湿度の条件で、増えていきます。このため、できるだけ室温を20〜25℃、湿度を50〜60%程度に保つようにしましょう。1〜2時間に1回程度は換気する事も大切です。口の中やノドの乾燥を防ぐためには、マスクが効果的です。

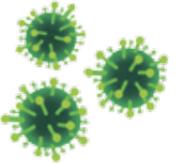
#### ⑥ 外出を控える

個人差はありますが、発症後3〜7日間はウイルスを排出していると言われています。このため、熱が下がったからといってすぐに人の集まる場所に行くと、その人が感染源となって新たな感染を起こしてしまいます。最低でも発症後2日間は自宅で様子を見て、その後外出する際にはマスクをして他人につまさないよう気をつけましょう。

当院では、ICD(感染制御の専門的知識を有する医師)やCNIC(感染管理認定看護師)がリーダーとなり、感染対策委員会、ICT(感染コントロールチーム)、感染リンクスタッフ委員会を設置しています。感染対策委員会を中心となって全職員向けにインフルエンザの勉強会を開催するなど、日常から感染症対策に取り組んでいます。感染が流行する前からの予防活動や流行後の対策を実施することが大切です。皆様もぜひ、予防接種、手洗いうがいなどの基本的なところからインフルエンザ対策を続けていきましょう。

連日報道が続く「新型コロナウイルス関連肺炎」。正しい知識と対策を。

# コロナウイルスについて。



麻酔科 / ICD 制度協議会 感染制御医師

柳澤晃広



介して伝播、38℃以上の発熱や咳(時に下痢)などの症状から始まり、急速に肺炎を発症しました。世界27カ国で2494人が感染し、特に高齢者や、糖尿病、内臓疾患をもつ人が重症化、858人が死亡しました(致命率34.4%)。2015年には韓国の病院で、1人の患者から186人へ伝播し感染が拡大しました。

## ■新型コロナウイルス(2019-nCoV)

武漢市内の海鮮市場の関係者を中心に発症し始めました。現在、中国国内だけで死者は362人になり、17205人の感染者が確認され、世界26カ国に感染が広がっています。コウモリ、ヘビなどが原因動物と考えられています。潜伏期間は最大14日程度、発熱・咳・倦怠感が初期症状であり、特徴的な症状はありません。重症化する典型的経過としては、1週間程で症状が増悪し、9日目くらいから急性呼吸速迫症候群が出現します。潜伏期間中も感染力があり、ヒトからヒトへの(持続的)感染の可能性も高く、インフルエンザと比較して同等〜2倍程度の感染力がある(1人の患者が平均2〜4人に感染させる)との報告もあります。致死率は2%程度で、死者の大半は高齢者で持病のある方ですが、小児や健康成人も危険性があります。今後さらに感染拡大、患者数増加が懸念され、収束のめどは未だたっていないと2020年2月23日時点(注)。

## ●指定感染症とは?

2月1日より、本ウイルスが指定感染症となりました。要は、「臨時で、この新型コロナウイルスを感染症法の

## ●はじめに

2019年、訪日外国人旅行者数は3188万人(うち中国959万人※日本政府観光局資料より)に達しました。今年2020年は、東京五輪が開催され、政府は訪日外国人客数4000万人を目指しています。海外との人的交流が盛んになれば、「輸入感染症」と言っても海外から日本に感染症が持ち込まれる可能性が高くなります。今回は、昨年12月以降、中国の武漢市(人口約1100万人)で発生した新型コロナウイルスも含め、コロナウイルスについてお話しします。

## ●「コロナウイルスとは?」

ウイルスの表面に存在する突起物によって、太陽のコロナ(ギリシア語で「王冠」を意味する corona が語源)のような外観を持つことからこの名前が付けました。現在では、ヒトに感染するウイルスとして、風邪ウイルス4種類と、重症肺炎ウイルス2種類(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス(SARS-CoV)、中東呼吸器症候群コロナウイルス(MERS-CoV)が知られています。今回、武漢市で発生したものは、新型コロナウイルス(2019-nCoV)として考えられています。

## ■風邪のコロナウイルス

風邪の原因ウイルスの10〜15%(流行期35%)を占め、主に冬季に流行します。鼻水や鼻づまりを主症状とし、咽頭痛、発熱、頭痛なども伴います。潜伏期間は2〜4日、世界各地で毎年のように人類(全年齢層、多くは6歳以下)に蔓延しますが、重症化することは稀であり、通常以下に述べます。

- ①患者に対する入院措置が取られる  
入院が必要と医師が判断した場合、指定医療機関に入院させ、隔離措置をとることができるようになります。
- ②入院費が公費負担となる  
患者さんには金銭的負担がなくなります。
- ③届け出が必須となる  
全数把握ができるようになり、発生動向調査が容易になります。
- ④接触者の把握が容易になる  
濃厚接触者が特定され、調査と対策が容易になります。
- ⑤人権の問題  
強制的な入院措置による行動制限が、人権問題に関わる可能性があります。

## ●治療と予防、注意点

治療法としては、抗生物質のような特効薬やワクチンは存在しないため、対症療法が中心となります。開発・実用化されるまで数年はかかると思います。予防としては、インフルエンザや風邪と同様、「衛生水分、栄養、休養」が中心です。喉の乾燥を防ぎ、うがいや手洗い(石鹸、70〜80%速乾式のアルコール消毒)、マスクの着用を主に、栄養管理(ビタミンCなど)や体調管理に気を付け、人混みを避けて(1m以内に近づか

であれば1週間程度で自然に回復します。ちなみに、風邪の原因の80〜90%はウイルスであるため、抗生物質は効きません。逆に、服用することで、副作用に苦しんだり、薬剤耐性菌が出来たり、無駄な費用がかかる可能性があります。

## ■SARSコロナウイルス

コウモリのコロナウイルスがヒトに感染し、重症肺炎(重症急性呼吸器症候群:SARS)を引き起こしたと考えられています。2002年11月から2003年7月にかけて、中国広東省から、香港、ベトナムをはじめ世界30を超える国や地域に、咳や飛沫を介してヒトからヒトへ感染拡大しました。感染者の中には、一人から十数人に感染が広がった(「スーパーブレッダー」という)ケースも見られました。通常は38℃以上の発熱で発症し、悪寒、頭痛、倦怠感などの症状を伴います。発症後3〜7日で咳や呼吸困難などの呼吸器症状が出てきます。WHO(世界保健機関)の報告によれば、感染(疑い含む)患者数は8096人、うち774人が重症肺炎で死亡しました(致命率9.6%)。潜伏期間は2〜10日、子供に感染することが少ない一方、高齢者や、持病に心臓疾患、糖尿病がある方が重症化しやすい傾向がみられました。

## ■MERSコロナウイルス

ヒトコブラクダに感染したウイルスが、ヒトに感染して重症肺炎(中東呼吸器症候群:MERS)を引き起こします。2012年サウジアラビアで初めて発見されました。潜伏期間は2〜14日、ヒトからヒトへ飛沫を介して伝播、38℃以上の発熱や咳(時に下痢)などの症状から始まり、急速に肺炎を発症しました。世界27カ国で2494人が感染し、特に高齢者や、糖尿病、内臓疾患をもつ人が重症化、858人が死亡しました(致命率34.4%)。2015年には韓国の病院で、1人の患者から186人へ伝播し感染が拡大しました。

## ●やむを得ない

- ①発症から2週間以内に「流行地域への渡航歴がある」または「流行地域への滞在歴があり、発熱かつ呼吸器症状がある人と接触歴がある」
- ②「37.5℃以上の発熱かつ呼吸器症状がある」の両方を満たす(可能性のある)方は、新型コロナウイルスに感染の疑いがあります。直接病院に行かず、左記の問合せ先に連絡し、指示に従ってください。また、情報・知見が日々更新されていきます。ニュースや県庁・厚生労働省のホームページなどで常に最新情報を追っていき、感染対策に努めていただけたらと思います。

## ●お問合せ先

- 行田市、加須市、羽生市にお住いの方は、加須保健所 TEL:0480-61-1216。
- 鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市等にお住いの方は、鴻巣保健所 TEL:048-541-0249。
- 熊谷市、深谷市、寄居町にお住いの方は、熊谷保健所 TEL:048-523-2801。
- 東松山市、滑川町、嵐山町等へお住いの方は、東松山保健所 TEL:0403-20-0280。
- 土・日曜昼間のお問合せ 埼玉県保健医療政策課 TEL:048-800-0350
- 夜間のお問合せ 埼玉県救急電話相談: #7-119

## 公式ホームページをリニューアル！ www.gyoda-hp.or.jp



PC画面

スマホ画面

2019年12月20日(金)～

### より使いやすく、より優しいホームページに進化しました。

新しくなったホームページは、スマホ対応はもちろん、文字のサイズや色、背景色が好みによって変えられ、音声読み上げ機能を搭載。日本語とポルトガル語、中国語での来院案内も掲載しています。見やすくなった外来医師担当表や当院が持つ高度医療機器についての詳しい解説、採用情報などについてもバージョンアップされています。今後とも内容の充実を図るとともに、最新の情報をわかりやすく発信していきます。ぜひご利用ください。

## 加須保健所管内新型インフルエンザ等対策訓練 新南棟 4F 会議室



2020年1月31日(金)

### 新型インフルエンザ等が発生した場合を想定した電話連絡訓練を当院で開催。

新型インフルエンザ等対策特別措置法12条に基づき、加須保健所管内で新型インフルエンザ患者が発生したことを想定し、関係機関と連携した患者対応訓練を行いました。折しも新型コロナウイルス関連肺炎に注意が必要な時期であり、対応について確認し、関係機関との連携体制を再確認できました。

## 第8回 肝臓病教室 新南棟 1F 受付ロビー前



消化器内科・橋本医師

看護師

臨床検査技師

薬剤師

リハビリセラピスト

2020年1月16日(木)

### 好評の市民公開講座。今回は『肝臓に悪い5つの習慣』をテーマに。

消化器内科・橋本医師が概論とMCを務め、看護師による『自覚症状がないから大丈夫？』、臨床検査技師による『肝機能は正常だから大丈夫？』、薬剤師による『漢方・健康サプリは飲んでも大丈夫？』、リハビリセラピストによる『やせてる・運動してるから大丈夫？』といった講演を行いました。次回は秋の開催を予定しています。

## 行田 RA Conference 新南棟 4F 会議室



当院副院長／整形外科・小島医師

あずまリウマチ・内科クリニック  
新井看護師長

石井クリニック理事長・石井医師

新潟県立リウマチセンター副院長・  
伊藤医師

2020年1月10日(金) リウマチについての講演会を当院で開催。

一般講演は、当院副院長／整形外科・小島医師が座長を務め、『リウマチ治療における看護師の役割』をテーマに、あずまリウマチ・内科クリニック新井看護師長が講演を行いました。続く特別講演は、石井クリニック理事長・石井医師が座長を務め、新潟県立リウマチセンター副院長・伊藤医師による『関節リウマチの合併症対策』が行われました。市内医療機関を中心に多くの医療従事者にご参加いただきました。

## ADVERTISING

院内・院外からの広告を受付けております。

### ◎消化器内科・内視鏡センターからのお知らせ

早期がんを発見するために年に1度の内視鏡検査をおすすめします。



### ◎患者さんから多いご質問

Q. 「内視鏡は苦しい...」と聞きますが？

A. できるだけ苦痛を軽減させるようにしておりますが、ご不安の強い方には適度な麻酔薬の使用（眠った状態での検査）も可能です。また、経鼻内視鏡もご用意しておりますので医師にご相談ください。

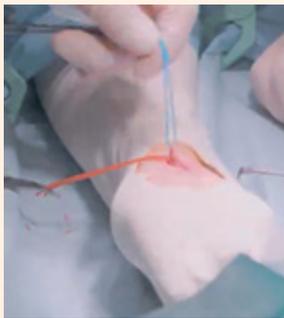
Q. がん治療＝お腹を切る大きな手術なのでは？

A. 早期発見できれば、お腹を切らずに内視鏡で治療が可能な場合があります。また、入院日数も1週間前後で退院できます。

▶事前診察・内視鏡検査のご予約は、TEL.048-552-1111

### ◎「下肢の血管専門外来」／血管外科からのお知らせ

ところで、『足のむくみ』が気になっていませんか？



社会医療法人社団  
行田総合病院  
血管外科の紹介

一過性ではなく数日間『足のむくみ』が続くような場合には病気の可能性があります。

- ・足がだるい
- ・足の血管がボコボコと浮き出ている
- ・夕方になると足がむくむ
- ・夜間に足がつりやすい

このような症状を少しでも感じたら受付窓口にご相談ください。血管外科医による診察を行っております。

また、当院のホームページには『血管外科の紹介動画』が掲載されています。ぜひご覧ください。

[http://gyoda-hp.or.jp/blog/2019/07/05/vascularsurgery\\_video/](http://gyoda-hp.or.jp/blog/2019/07/05/vascularsurgery_video/)

[行田総合病院「下肢の血管専門外来」／血管外科]

### ◎健診担当からのお知らせ

行田市特定健診を受けましょう。期間：2019年6月1日～2020年2月29日

行田市から届く受診券をお持ちの方はご予約できます。

当院での健診をご希望の方は、お電話にて事前のご予約をお願いします。

▶ご予約・お問合せ

TEL.048-554-0005（健診担当）

目的：生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドロームに着目した健診。

対象者：40～74歳までの方で、国民健康保険に加入の方（行田市在住の方）。

検査内容：身長・体重・腹囲・血圧・血液検査等。

自己負担額：500円（70歳以上および所得により無料）詳しくは受診券をご覧ください。

※当院では市健診の他にも個人や企業向けなど、様々なタイプの健診を行っています。

詳しくはホームページをご参照ください。[http://gyoda-hp.or.jp/shinryoka\\_guide/kenshin-2/](http://gyoda-hp.or.jp/shinryoka_guide/kenshin-2/)

[行田クリニック 健診担当]

