

# IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



## 理解を深めて防ごう！ インフルエンザ

例年なら1月から2月にかけて感染のピークがやってくるインフルエンザ。できれば罹らないで冬を越したいもの。インフルエンザに対して理解を深めて、罹らないように予防をしましょう。また、罹ったらどうしたらいいのかも合わせてお伝えいたします。

### どんな人が罹りやすいの？ どんな環境でうつりやすいの？

インフルエンザに罹りやすい人や、インフルエンザのウイルスが活発に活動するのはどんな環境なのか基本知識を身につけましょう。

#### <人>

- ◆免疫力が弱っている人
  - ・高齢者・小学生以下の子供
  - ・睡眠不足
  - ・運動不足
  - ・ストレスが多い
  - ・栄養の偏り
  - ・ワクチンを打っていない
- ◆ウイルスに感染しやすい生活習慣
  - ・口元に顔や手を触れる
  - ・口呼吸
  - ・手洗い・うがいをしない
  - ・タバコを吸う

#### <環境>

- ◆乾燥している
- ◆商業施設など人との接触が多い場所



**接種予約は**  
午前は外来も含め、大変混雑が予測されるため、  
予防接種だけをご希望の際は、  
**午後の予約が**  
**オススメ！**です

### § 予約制 §

### 当院のインフルエンザ予防接種

- ◆大人(13歳～) 費用:4,600円(税込)
  - ◇予約方法…お電話又は総合受付にて
  - ※13歳～15歳は小児科にて1回接種。予約方法は、小児をご参照下さい。
- ◆小児(6ヶ月～12歳) 費用:3,600円(税込) ※2回接種が必要
  - ◇予約方法…お電話又は小児科窓口にて
  - 実施日……毎週 木曜 14時～15時

※三芳町・富士見市・ふじみ野市在住の65歳以上の方は助成の対象となります。

※その他、詳細については、院内掲示・ホームページ等をご覧下さい。

【お問合せ・予約先】 TEL:049-258-2323(代)

## どんな風に対策したらいいの？

インフルエンザへの感染を避けるためにはどのようにしたらいいのかを学びましょう！

- ① 手洗い、うがい、マスクの着用
- ② 部屋の加湿、のどの保湿
- ③ ワクチン接種
- ④ 免疫力をつける

対策しっかり！  
インフルエンザに  
負けるな！！



### ① 手洗い、うがい、マスクの着用

手洗い：手に付着したインフルエンザウイルスを洗い流す、または不活化（感染力を失わせる）できる。アルコール手指消毒剤も有効。

うがい：インフルエンザウイルスの物理的な洗浄ができる。また喉の本来もつ防御機能を高めることができる。さらにうがい薬を使えば、より清潔になる。

マスク：マスクを着用することで飛沫によるインフルエンザウイルスの侵入を抑えることができる。



### ② 部屋の加湿、のどの保湿

空気の乾燥が喉の防御機能が低下させるため、加湿器などを利用し、室内を適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的。  
マスク着用でのどの保湿をするのも◎。

※加湿器は必ず  
清潔かどうかを  
確認して使用し  
ましょう



### ③ ワクチン

接種することで予防効果が期待できる。感染した場合も重症化を抑えることもできる。

### ④ 免疫力をつける

体の抵抗力を高めることで、罹りづらくできる。日ごろから十分な休養、バランスのとれた食事を心がける。

## 風邪とインフルエンザの違いは？

みなさんは分かりますか？ 違いをチェックしてみましょう。

### <風邪>

ゆっくり進行。「38℃以下の熱、喉の痛みや鼻水、クシャミ」等の局所的な症状が出る。

### <インフルエンザ>

急激に体調が悪化。「38℃以上の発熱、関節痛、頭痛、筋肉痛や全身倦怠感」等の全身症状が風邪より顕著に現れる。

インフルエンザのウイルスは、風邪のウイルスと比較して、非常に感染力が強いのが特徴です。  
体調に異変を感じたらすぐに受診しましょう。

# インフルエンザに罹ってしまったら...

感染してしまった時の対応も覚えておきましょう！

- ◆1. おかしいなと思った時の対応  
高熱(38.5℃以上)を認めた場合、  
12時間以上経過してから受診する。  
※すぐに受診しても検査で陽性が出ない場合があるため
- ◆2. 十分な休息をとる  
熱が下がるまで必要最低限(トイレ・食事)以外は寝ていることが望ましい。
- ◆3. 水分補給(脱水予防)  
熱が高い場合、脱水を起こしやすいため、こまめな水分補給が必要。お茶・水だけでは体に必要なミネラル分が摂れないので、イオン飲料や経口補水液等が良い。どうしても口から栄養分が補給できない場合、乳幼児や高齢者は特に脱水を起こしやすいので半日以上口にできていない、あるいは吐いたり下痢をしている場合はすぐに受診する。



- ◆4. 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くため、出来るだけ、室温を20~25度、湿度50~60%に保つ。1~2時間に1回換気をすることも大切。
- ◆5. 外出を控える  
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る。このため、解熱し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す。最低2日間は自宅安静、その後外出する際にはマスクをつける。

## column

### 1

## 受診時の注意と咳エチケットについて

咳やくしゃみによる2次感染を予防するため、当院では受診時にマスク着用と「咳エチケット」を皆様をお願いしています。当院の職員もインフルエンザ流行時には、マスクの着用を積極的に行っております。

### ◆咳エチケットとは？

咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチを使って口や鼻を抑えることをいいます。マスクで鼻と口は完全に覆い、フィルター部分には触れないようにしましょう。またフィルターを触ってしまった場合は手を洗う様に心がけましょう。



## column

### 2

## インフルエンザワクチンの回数・有効期限

インフルエンザのワクチンの効果を引き出すために、ワクチンの回数・有効期限を把握しましょう。

◆成人 回数：1回接種  
有効期限：2週間後から血中の抗体の量が増え、4~5週間でピークに達する。そこから3~5か月後まで効果が持続する。



◆子供 回数：2回接種  
(13歳以下) ※子供は抗体が上がりにくいいため。  
有効期限：2~4週間の間隔で2回接種。効果は成人と異なり、2回接種した後の2週間後から5か月程度まで効果が持続する。



インフルエンザの流行は12月~3月。そのため成人は11月、13歳以下は2回接種のため10月からの接種が理想的です。

# 各部署紹介 第7回

## HELLO!!



## HCU・手術室

## ・透析室(看護部)



HCU(High Care Unit)とは高度治療室のことを差し、集中治療室よりも、やや重篤度の低い方を受け入れる治療施設のこと

当院では、約600人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく、就労中です。職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。第7回目の今回は、「HCU・手術室・透析室(看護部)」についてお伝えいたします。

### HCU



#### <担当科>

全般

緊急入院、緊急手術、緊急カテーテル治療後の患者様が多く入室します。脳外科はくも膜下出血・脳出血・脳梗塞、循環器科は急性心筋梗塞、重症心不全、その他、重症肺炎、呼吸不全、消化管穿孔の緊急手術後、敗血症性ショックなどの疾患が主です。集中治療が必要であれば何科でも入室するので大変ですが、患者様一人一人に密に関われるのはとてもやりがいがあります。変化にいち早く気づくことができ、素早く対応ができる看護師を目指して全員頑張っています。

### 手術室

年間手術件数は年々増加し、2018年度は2000件を超えました。月曜・火曜は眼科の手術が多く、1日のトータル手術件数は13~15件、その他の曜日は7~10件程、土曜は午前のみのため2~3件となっています。

予定手術の他、日中は各科の緊急手術にも対応しており、外科・脳外科は、夜間緊急手術にも対応しています。毎日、遅番と夜間待機を組み、緊急手術等に備えています。術前訪問の実施、他職種連携を心がけ、安心安全な周手術期看護を提供できるよう、スタッフ一同努力しています。



### 透析室



#### <担当科>

透析内科

当院の透析センターは25床のベッドを有し、透析治療を行っている患者様の受け入れを行っています。透析担当医師をはじめ、臨床工学技士と協働して患者様が安全に透析治療を受けられる体制を整えています。患者様とコミュニケーションを図り、身体面、精神面、社会的役割における問題を把握し、透析治療を受けながら自分らしく日常生活を送るためのサポートをしています。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行: 2019年 vol.21 編集担当: 広報委員会

2019年12月9日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。