

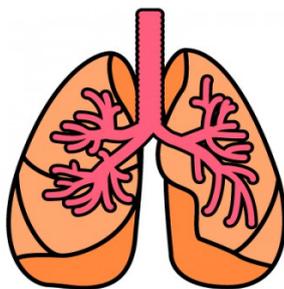


- ◎ 地域医療支援病院
- ◎ 地域がん診療連携拠点病院
- ◎ 病院機能評価認定病院
- ◎ 臨床研修指定病院

## 『呼吸器疾患センター』

### 開設にあたって

呼吸器疾患センター長 石原 俊晴



福島労災病院では、4月に「呼吸器疾患センター」を立ち上げました。これは、近年増加が著しい肺癌や高齢者の肺炎を中心に、呼吸器疾患全般にわたって総合的な治療を目的にして開設されました。肺癌の診断に欠かせないCT検査や気管支鏡の他に、胸腔鏡、超音波気管支鏡等の検査ができ、肺癌の診断がつけば手術出来る患者は呼吸器外科で手術し、化学療法（いわゆる抗がん剤）や放射線療法の患者は主

に呼吸器内科で診ることになります。

肺癌患者の増加とともに高齢化社会を迎え、老人の誤飲性肺炎患者も著名に増えています。このような患者が、また自力で食事を摂れるようになり退院するのはなかなか大変なことです。実際、誤飲性肺炎患者の死亡率は高く、肺癌患者と誤飲性肺炎患者が呼吸器疾患で死亡する患者の大半を占めています。誤飲性肺炎患者は高齢者が大部分で、寝たきりになり易く、褥瘡も出来易く、認知症に伴う不穏状態にもしばしばなり、このような患者の全身管理はなかなか大変です。医師、看護師、理学療法士、心理療法士等のチーム医療で当たることになります。また、慢性期になった患者は老人病院や老健施設に移る為に医療相談員が関与します。

癌患者の増加に伴い、終末期を病院で送る癌患者の為に、緩和ケア病棟を福島労災病院は設置しています。苦痛を出来るだけ除き、より快適な終末期医療を受けられるように、専用の病棟とスタッフで対応しています。

呼吸器病センターのスタッフは、センター長が内科の石原俊晴医師、内科スタッフは呼吸器科主任部長の山縣俊介医師、石塚 光医師（非常勤）、外科スタッフは外科部長の塩 豊医師からなっています。



### ～ 目 次 ～

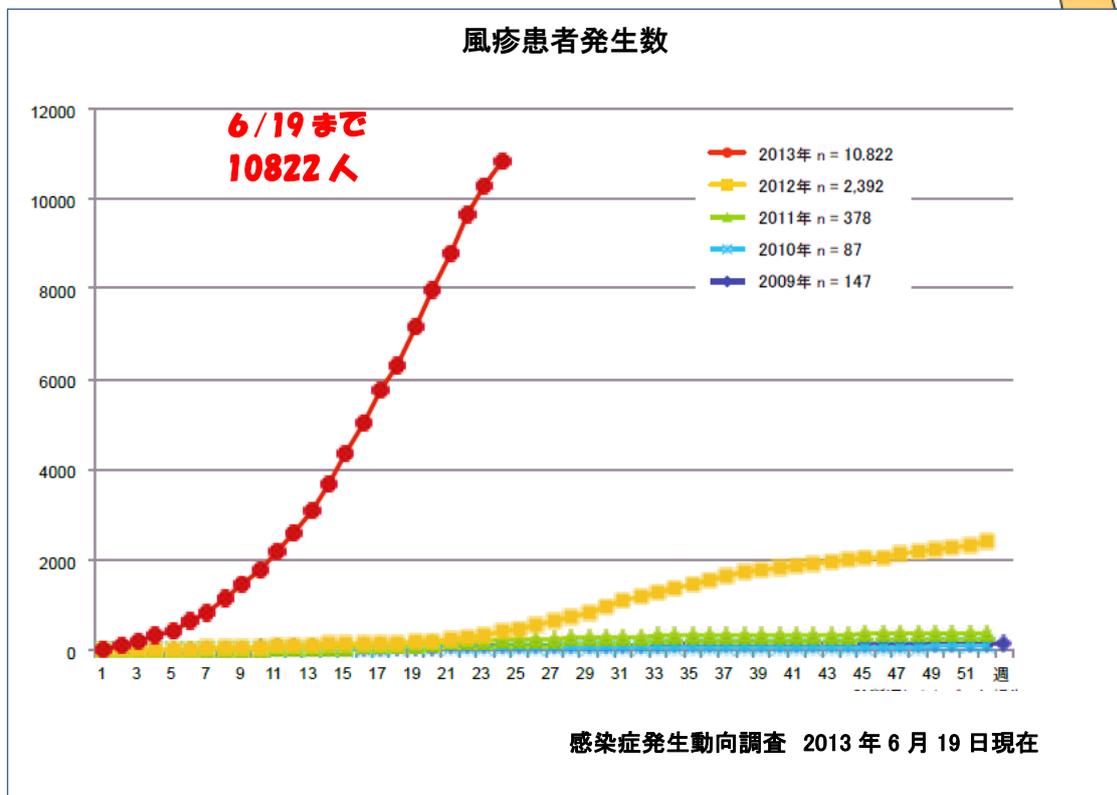
- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ■ 呼吸器疾患センター開設にあたって …P 1 | ■ ストップ風疹！！ …P 2～3    |
| ■ 疾病と食事 ～高血圧～ …P 4      | ■ レッツクッキング ～なす～ …P 5 |
| ■ 訪問歯科診療をご存じですか？ …P 6   |                      |

# ストップ風疹！！

**風疹(3日はしか)が全国で大流行しています**



風疹（3日はしか）の  
予防接種は受けましたか？



## 風疹の患者数が ことし1万人を超えました。

1万人の患者の9割近くは大人で、男性では20代から40代、女性では20代が多く、職場で感染したというケースも多いということです。なぜこの年代の男性に風疹患者が多いかというと、子どものころ、予防接種の対象ではなかったり、対象であっても受けていなかったりして、抗体がない人が多いからです。

確実な予防法はワクチン接種です。妊娠中の女性は予防接種が受けられません。また、ワクチン接種後2か月間は避妊が必要です。ワクチン接種の効果は、95%と言われています。

## 風疹(三日ばしか)とはどんな病気か

主な症状は、発熱と、その翌日くらいに小さくて細かい赤い発しんが顔から出始め、全身に一気に広がります。また、耳の後ろや後頭部のリンパ節が腫れて、痛むこともあります。

### “子供の病気”ではない・大人の重症例も

「風疹は子どもがかかる病気」だと思って油断してはいけません。多くは、1週間程度で症状が治まると言われていますが、成人風疹は重症化しやすい傾向があります。

### 発疹がでる前から感染力

風疹は、患者の咳や会話を通じてうつります。患者は発疹が出る前後1週間ほど風疹ウイルスを出しているということです。また、風疹の免疫がない人の中に患者が1人いた場合、何人の人うつすかを示す指標では、**インフルエンザは1~3人であるのに対し、風疹は5人~7人**とされています。

### 妊娠中は特に注意！

妊娠20週頃までの女性が風疹ウイルスに感染すると、おなかの赤ちゃんが目や耳、心臓に障害が出る「先天性風疹症候群」で生まれる可能性があります。



## 風疹ワクチン、いわき市が全額助成へ

全国的な風疹(ふうしん)の流行を受け、いわき市は6月25日、妊娠を予定している女性などの市民を対象に、風疹予防ワクチン接種費用の全額助成を7月から始めると発表しました。

今回の助成の対象者は妊娠を予定、または希望している女性(妊娠中の接種はできない)、妊娠している女性の配偶者など。すでに抗体のある人などは対象となりません。

#### 【男女共通要件】

- 1.接種日にいわき市に住民票がある。
- 2.風疹の罹患歴がない。
- 3.風疹の予防接種を2回行っていない。

上記の要件を満たす男女で、さらに、下の要件を満たす方が助成で接種できます。

#### 【女性】

- ・現在、妊娠していない。(妊娠中の方は接種できない)

#### 【男性】

- ・配偶者が妊娠中である



### ※予防接種が受けられる医療機関と助成に関する問い合わせは

**市地域保健課(0246・27・8595)へ**

(なお、当院では風疹ワクチンの予防接種を行っておりませんのでご了承下さい。)



## 疾病と食事 ～高血圧～



高血圧の9割は、原因が明らかではありません。  
しかし遺伝的体質に加え、食塩摂取過剰、肥満、アルコールの多飲、ストレスなど生活環境の因子が重なって起こるとみられています。塩分を減らし、食生活全体のバランスに注意しましょう。

### ◎塩分は1日6g未満にしましょう

#### ＜おいしく減塩するコツ＞

- ① 加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮食材を選びましょう。
- ② めん類は汁をできるだけ残しましょう。
- ③ 汁物は1日1杯以下にして、具たくさんにしましょう。
- ④ 味を強く感じられるので、表面に味付けしましょう。
- ⑤ 酸味、辛味、香りを利用しましょう。



#### ＜外食の時のコツ＞

- ① ソースやしょうゆは少なめにしましょう。
- ② 味噌汁の汁、漬物は残すようにしましょう。
- ③ 丼ものやめん類のような単品より、定食タイプを選びましょう。

### ◎カリウムを十分とりましょう

カリウムは、食塩の成分であるナトリウムと一緒に体外に排泄されるので、しっかりとりたい栄養素です。カリウムが豊富でナトリウムが少ない野菜類を毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。

※腎機能が低下している方は、カリウムを抑える必要がありますので、医師・管理栄養士に相談してください。

### ◎動物性食品と植物性食品のバランスをとりましょう

動脈硬化の進行を防ぐためには、たんぱく質を過不足なくとること、動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎを防ぐことが大切です。また、動物性食品も植物性食品もいろいろとりまぜることで各食品に含まれるビタミン類、ミネラル類のバランスがよくなります。

### ◎適正エネルギーで肥満解消を

肥満の場合は、減量するだけで血圧が下がることも多いのです。  
現在肥満ではない場合でも、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。



### ◎アルコールは賢く

アルコールを飲む場合は、適量\*の範囲を守り、休肝日をもうけましょう。

※ビール：500ml×1本、日本酒：1合、ワイン：1/3本、ウイスキー：シングル2杯

女性はこの半分～2/3量です



# レツクッキング!!

## ～なす～



鮮やかな深みのある紫紺色（アントシアニン）と、加熱するととろけるような舌ざわりが好まれ、世界各地でよく食べられている。

《旬》 8～9月。ただし促成栽培が盛んなので、市場には一年中出回る。

《調理法》 なすは変色するので、切ったらすぐに水につけてアク抜きし、水気をよくとってから使う。また油にさっと通してから煮物、炒め物、グラタン、スパゲティ、カレーなどに用いる。他に、天ぷら、煮物、田楽、焼きなす、味噌汁の具、漬物などに広く利用する。漬物にすると、鉄くぎや焼きミョウバンを入れると、なすの色素が安定して色が鮮やかになる。

《保存法》 高温を好む野菜なので、常温で保存して2～3日で使い切るのが良い。保存適温は7～10℃。冷蔵庫に入れると日持ちは良いが、皮・果肉・種子がたくなり、風味が落ちる。

## ～野菜たっぷり ラタトゥイユ～

★材料（4人分）★（1人分 130kcal 塩分0.9g）

- なす・・・・・・・・・・3本
- たまねぎ・・・・・・・・1個
- パプリカ・・・・・・・・1ヶ
- ピーマン・・・・・・・・2ヶ
- トマト水煮缶・・・・・・1缶
- にんにく・・・・・・・・2片
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・少量
- （あれば）ローリエやバジルなど少量

冷やしてもおいしいよ。  
たくさん作って冷蔵庫で保存してもOK



### ★作り方★

- ① なす・たまねぎ・パプリカ・ピーマンは1cm角くらいの食べやすい大きさに切る。にんにくは半分に切って芽を取り除き薄切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを炒め、たまねぎ、なす、パプリカ&ピーマンの順に炒める。
- ③ トマト水煮缶、（あればローリエ）を加えて約20分煮る。塩で味を整える。（あればバジルやオレガノなどのハーブを加える）

栄養管理室

## ～訪問歯科診療をご存じですか？～

### 『相談支援センター』



訪問歯科診療をご存知ですか？

寝たきりなどにより通院ができない方、病気やけがの治療・リハビリなどにより入院されている方、介護施設に入所されている方で、歯科医の治療をご希望される場合、歯科医による往診を受けることが可能です。

＜当院で過去に対象となった例＞

- 高齢のため歯ぐきがやせて入れ歯が合わなくなり、食事がとりづらい。
- 入院中、使用していた入れ歯が壊れてしまった。
- 移動手段が無く歯科通院が困難なため、歯科医を自宅に呼びたい。
- 歯がグラグラして抜け落ちそう。誤って飲み込む危険性があり、抜歯して欲しい。
- 抗がん剤の副作用で口内炎がひどい。口腔ケアを受けたい。
- 緩和ケアを受けていて、食事が唯一の楽しみ。入れ歯を新製したい。



＜よくある質問＞

**Q**：治療費はどのくらいかかるのですか？

**A**：基本的に医療保険が適用されます。別途、交通費用をご負担いただく場合があります。

**Q**：訪問歯科診療は誰でも受けることができますか？

**A**：主治医や入所施設の許可があれば可能です。当院にて治療中の方は、まず主治医や担当看護師へ御相談下さい。

**Q**：歯科診療所での治療との違いは？

**A**：訪問診療は機材の都合上、限られた処置にとどまる場合もございます。しかしながら、入院治療と歯科治療を並行して行うことは、患者様にとって、特に食事摂取において大きな利点だと思われれます。

**Q**：訪問歯科診療の予約方法は？

**A**：相談支援センターの医療ソーシャルワーカーが予約方法などをご説明いたします。お気軽にご相談下さい。



※相談面接は予約制です。事前予約（直通：0246-45-2251）をお勧めしております。



相談支援センター 医療ソーシャルワーカー 千葉 和義