

みつつの輪

発行／みつつの輪編集局
令和元年11月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- 秋から流行する感染症 1
- リハビリエッセンス ～日常にリハビリを～
当院回復期病棟での「リハビリ栄養」への取り組み 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



秋から流行する感染症

秋が深まってきました。11月ごろから流行する感染症は数多くありますが、その中で特に注意しなければいけないものが4つあります。それはロタウイルス、ノロウイルス、RSウイルス、そしてインフルエンザです。インフルエンザ以外は「名前は良く聞くけれどどんなものかはよくわからない…」という方も多いのではないのでしょうか。こういったものなのかが分かれば対策も可能です。

ノロウイルス

ロタウイルス

RSウイルス

インフルエンザ



ロタウイルス・ノロウイルス

混同されやすいロタウイルスとノロウイルスですが、両方とも発症するのは胃腸炎です。主な症状はどちらも「嘔吐」「下痢」「吐き気」「腹痛」です。違いと共通点は右記の表の通りです。

	ロタウイルス	ノロウイルス
症状	下痢（米のとぎ汁のような白っぽい便） 高熱 嘔吐	強い嘔吐 高熱 下痢
流行の始まる時期	1月～2月	11月～
潜伏期間	24～48時間（ウイルスの量・感染者の抵抗力により変動）	
合併症	脱水・痙攣や脳症	

どちらに感染したかは「迅速診断キット」の使用で診断が可能ですが、全ての医療機関で実施されているわけではありません。

感染力は非常に強いです。ノロウイルスは時に大流行を起こすことがあります。特に嘔吐物の処理は消毒薬を用い厳重に行ってください。適切な処分を怠ると、残ったウイルスが空気中に飛び散り周囲に拡散して、新たな感染を引き起こしてしまうので注意が必要です。



RSウイルス

RSウイルスは1歳から2歳にほぼ100%の子どもが感染します。そして2回目以降からは発症してもそれほど重篤にはなりません。このウイルスは呼吸器の感染症を引き起こします。重症化すると呼吸困難になり入院となることも非常に多いため、小児にはインフルエンザよりも厄介ともいえるでしょう。

症状	発熱・鼻水 咳（ゼーゼーとした症状） 中耳炎・肺炎を併発することがある
流行の始まる時期	9月～
潜伏期間	2～8日 (ウイルスの量・感染者の抵抗力により変動)
合併症	呼吸困難（入院するケースも）

とはいえ「ほぼすべての子どもがかかる」ということは軽症ですんでいるケースも多いということです。現に鼻水などで外来に来る6カ月未満の乳児の患者さんを調べれば、この時期はほとんどが陽性です。発症すると中耳炎を併発することも多いです。喘息になりやすい子はその後も長びきやすくなるので注意が必要です。

感染は手指や物品を介しておこります。そのため、手洗いや物品（特に子どもがよく触れるおもちゃなど）、身の回りの消毒が基本的な予防方法となります。

流行時期や家族が感染した場合、できるだけ密接な接触は避け、こまめに手洗い・手指消毒を行いましょう。赤ちゃんはこの病気にかかると、3～4週間ぐらいつとウイルスを排泄しているということもあります。症状が治まったからと言って手洗い消毒は怠らないようにしてください。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型があり、ヒトに感染するのはA型とB型です。A型はヒト以外にもブタ、ウマなどの哺乳類やカモ、ニワトリなどの鳥類などに感染します。一方、B型の感染が確認されているのはヒトだけです。迅速診断キットでは5分くらいで診断できます。

症状	咳・のどの痛み・高熱・全身のだるさ（倦怠感）・食欲不振 頭痛・関節痛・筋肉痛など
流行の始まる時期	11月下旬～
潜伏期間	1～3日（ウイルスの量・感染者の抵抗力により変動）
合併症	気管支炎、肺炎、中耳炎 ※重大な合併症…急性脳症（インフルエンザ脳症）・重症肺炎
予防接種	13歳以上：原則1回 13歳未満：2回

予防接種はワクチンを体内に入れ、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ります。感染を完全に予防することはできませんが、発症や重症化を減らせます。

ワクチンはその年に流行するインフルエンザを予測し作ります。現在日本で使われているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンというもので、人が免疫を作るのに必要な成分だけを取り出して作ったものです。これは感染力をなくしているため、予防接種で発症することはありません。

接種は、13歳未満では2回にわけて、13歳以上では原則1回で行います。しかし、患者さんの状況等によって医師の判断により2回接種が勧められる場合があります。



早めの受診を!

その時期に流行する感染症を知ることは、治療や対処法のためだけではなく、二次感染を出さないためにも必要なことです。

ただの風邪と思いきみ、そのままにしてしまえば重症化だけではなく、他の人にうつしてしまうかもしれません。体調がおかしいと感じたら、医療機関に早めに受診するようにしましょう!

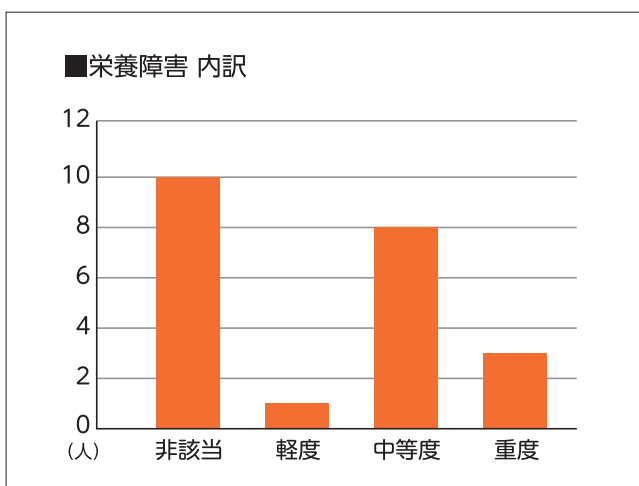
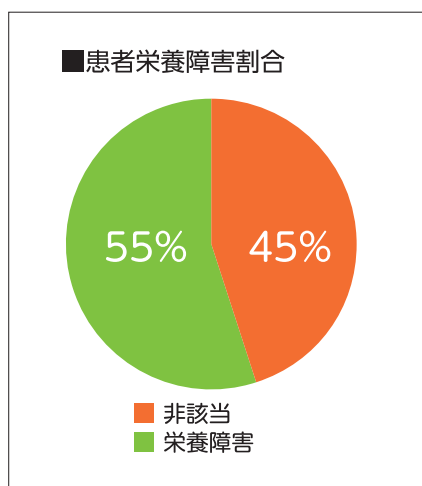
リハビリエッセンス ～日常にリハビリを～



当院回復期病棟での
「リハビリ栄養」への取り組み

「リハビリ」と聞くと、怪我や病気をした後にリハビリ療法士と行う訓練を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。そのリハビリを行うためには栄養状態を整える必要があるんです。今回はリハビリの効果をより高める「リハビリ栄養」のお話です。

「リハビリ栄養」という考え方が注目されています。新しい言葉なので、まだ耳慣れない方も多いのではないのでしょうか。これはリハビリの効果を上げるためには適切な栄養管理をしなくてはならない、という考え方です。スポーツ栄養学や運動栄養学の考え方をリハに应用したものといえるでしょう。現に全国的には、**リハビリ病棟での低栄養高齢者割合は53%もいる**という報告があり、入院中に栄養状態が低下してしまう患者さんも多いのが現状です。ここ若葉区では高齢化が進んでおり、もともと低栄養状態にある患者さんの入院も少なくありません。



重度の低栄養状態では、筋力トレーニングによりをかえって筋力が低下する可能性が高くなり、リハビリが逆効果になってしまう場合があります。一方で、肥満を問題に抱えていればカロリーを控えた食事となります。しかし、ただ体重を減らせばいいということではありません。体脂肪を減らして、筋肉量を増やさねばなりません。運動するためには適切な栄養が必要です。また、栄養を筋肉に変えるためには運動が必要です。つまり、運動と栄養にはお互いの相互作用のサイクルが必要です。**低栄養であっても肥満であっても、健康の秘訣は、栄養と運動（と休養）のバランスです。**

当院東館5階にある回復期リハビリテーション病棟では、今年度より患者さんの栄養管理に着目し、週に1回定期的な体重測定を開始しました。実際に体重測定の結果、当院でも半数を超える患者さんに軽度～重度の栄養障害を認めました。体重や身長から栄養状態を判断することは可能ですが、それだけでは筋肉量が含まれず、詳しい栄養状態を判断することが難しいことの表れと言えるでしょう。

そこで今年の9月はじめ、リハビリ科に新しく**体成分分析装置〈Inbody〉**が導入されました！

この装置は、約15秒乗るだけで全身の部位別筋肉量や体脂肪率、BIA値（加齢による骨格筋量・筋力の低下を判断できる）を測定することができ、栄養状態を判断するにはとても有用です。

今後はこの装置も活用し、患者さんにとって適切な栄養状態のもと最適なりハビリテーションプログラムを提供することで、患者さんのQOL（Quality of life：生活の質）の向上のお手伝いができればと考えています。

リハビリテーション科 尼ヶ崎 杏子（理学療法士）

院内イベントのお知らせ

第11回 院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を開催いたします。
詳細は院内掲示及びHP等でお知らせいたします。皆様の秀作をお待ちしております。

募集期間 令和元年11月5日(火)～11月9日(土) 12:00まで

開催期間 令和元年11月12日(火)～11月18日(月)

展示場所 当院3階西館東館連絡通路
及び 東館3階談話室



院内コンサートのご案内

オカリナコンサートのご案内

開催日時 令和元年11月2日(土)
15:00～15:45

場所 みつわ台総合病院西館1階
外来待合フロア

奏者 オカリナ同好会 グリーン・プラム

参加費用 無料
(駐車場をご利用の方は
駐車券をお持ちください)

申込 不要



クリスマスコンサートのご案内

開催日時 令和元年12月21日(土)
15:00～15:45

場所 みつわ台総合病院西館1階
外来待合フロア

奏者 ブリティッシュブラスちば

参加費用 無料
(駐車場をご利用の方は
駐車券をお持ちください)

申込 不要



11月1日より 面会方法が変わります

面会時間 【平日】15:00～20:00
【土日祝】13:00～20:00

面会受付 南館1階

※平日17:00までは東館でも受け付けます
※緊急時は受付または看護師へご相談ください

防犯強化のため、
ご面会の方には「面会許可証」の
着用をお願いいたします。
詳細は院内掲示・HPをご覧ください。



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030 (代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
方はこちらから

UD FONT みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号
日本医療機能評価
機構認定病院