

# はなみずき

VOL  
40

平成31年 春号



みなさん、こんにちは。

春を迎え、新入学、新入職の季節となりました。環境が変わることで体調を崩す方もいらっしゃると思いますので気を付けていただきたいと思えます。

2018年－2019年のインフルエンザは、流行のピークが早く、まさに爆発的に広がった印象があります。インフルエンザは、ちょうど100年前の1918－1919年にスペインかぜと称され世界的に大流行しました。世界人口の約4割が罹患し、亡くなられた方も多数いたということです。このあと、インフルエンザウイルスの同定、研究が進み現在に至っています。注意していても感染してしまうことがあります。ワクチン接種や手洗い、マスク着用、うがいなどの予防策の徹底が改めて求められています。

麻疹(はしか)や風疹といった感染症が増えているという報告があります。今年ラグビーワールドカップ、来年は東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。大勢の人々が日本、そして東京を訪れます。その際に麻疹(はしか)や風疹などの感染症も入り込むことが予想され、多くの人が集まることで拡散しやすいとも指摘されています。麻疹(はしか)や風疹は予防接種を受けていない年代の方がいらっしゃると思いますので、予防策の基本であるワクチン接種を受けることをお勧めします。

先ほど、100年前のスペインかぜの話をしました。一昨年は八王子市制100年ということでした。今年2019年は、私ども右田病院は開設100年を迎えます。また、平成も残りわずかとなり、新しい年号の時代を迎えます。大正、昭和、平成と人口構成、社会情勢や物の価値観など大きく変わりましたが、その時その時で地域医療に貢献すべく努力してまいりました。今後も病院理念である“地域のホームホスピタル”を実践できるよう、治療の完結を目標とすることはもちろんのこと、高次医療あるいは在宅医療、施設への橋渡し役を担って、困ったときに頼っていただける病院を目指して、この節目の年に気を引き締めてやっていきたいと思えます。どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。



院長 右田 隆之

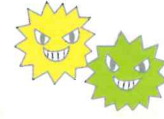




## 薬のおはなし

# 点眼剤

日増しに春めいてきてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。この時期、花粉症などで点眼剤を使う方が多いのではないのでしょうか。基本的な使い方、保管方法、使用時の注意点についてお話します。



## 点眼方法

### ①手は清潔に

点眼前に手を石鹸でよく洗います。また、キャップを外す際には、容器の先端を指で触れないように注意します。

### ②確実に点眼する

頭を後方に傾けて上を見ます。上を見上げた状態で下瞼を軽く引き、1滴を確実に点眼します。片方の手で下瞼を軽く引き、下瞼の内側に落とすようにすると確実に点眼できます。容器の先端が目瞼や睫毛に触れないように注意します。

### ③点眼は1回1滴

ほとんどの点眼剤は正しく点眼できれば1滴で十分です。それ以上滴数を増やしても眼の中に留まることができません。

### ④点眼後はしばらく目を閉じて目頭を抑える。

点眼後は瞬きを控え、1~5分静かに目を閉じ、目頭を軽く抑えます。

### ⑤目から溢れた薬液は優しく拭き取る

目のまわりに溢れた薬液は清潔なガーゼやティッシュで拭き取り、手についた薬液は洗い流します。

点眼剤の種類によっては虹彩・目瞼の色調変化、眼周囲の多毛化といった副作用が報告されているものもあるので、その場合には洗顔等が必要となります。

また、**複数使用する場合、眼の中で薬が混ざるので防ぐことが必要**です。**2剤以上使用する場合には出来るだけ間隔を空けて点眼**することが望ましく、ほとんどの点眼剤は5分以上の間隔を空ければ影響はみられないと言われています。

## 点眼剤の保管方法

### ①高温、多湿、直射日光を避ける

基本的に高温、多湿、直射日光を避ければ室温(1~30℃)で保存可能であるものがほとんどです。冷所保存(1~15℃の場所)が必要なものは凍結に注意し、家庭用冷蔵庫での保存で大丈夫です。

### ②保管場所

芳香剤、防虫剤や開封した湿布類の揮発性成分は、点眼容器を通過し薬液に混ざり、点眼時に刺激を感じる原因となる可能性があるため、これらの近くに保管しないようにします。

### ③期限

開封後の期限の目安は1ヶ月です。ただし、使用前に浮遊物や濁りなど見た目の変化があった場合は、使用を中止し新しい点眼剤を使用します。



## コンタクトレンズの使用について

点眼剤の成分には、コンタクトレンズに吸着されてレンズや眼に影響を与えるものがあります。基本的にはコンタクトレンズは外して点眼し、点眼終了後5分、できれば15分以上経ってから装着するようにします。

点眼剤も他の薬同様、副作用に注意が必要です。循環器系、呼吸器系の副作用が起きやすいもの、自動車などの機械操作に注意が必要なものなどあります。使用していて何か違和感がありましたら医師、薬剤師にお尋ねください。

薬剤師 廣原 舞衣



## 検査のお話

# 便潜血検査について



便潜血検査とは、採取した便の中に血液(ヘモグロビン)が混じているかをみる検査です。

肉眼的には確認できない**微量の出血も検出**できます。

**便の採取**については、あらかじめお渡しした専用容器に患者様ご自身で採便し、病院へ持参して頂きますが、この**過程が検査結果に大きな影響**を与えます。

**血液(ヘモグロビン)**は便の中に均一に混ざっているわけではないので、採取の際は便のいろいろな場所をこすってください。

また、採取後も容器を室温(約25℃)以上の環境に置くと、便中のヘモグロビンが減少してしまいます。この減少は時間の経過によっても起こります。

正確な結果を出すためには、**採取後は冷蔵保存**し、できるだけ**早く病院へ提出**するようお願い致します。

主に大腸で出血しているかを目的として行う検査ですが、炎症性の腸疾患や痔核、裂肛などの肛門の病気で陽性となります。

便潜血検査で陽性となった場合には速やかに受診してください。



臨床検査技師 小池 久美





栄養士のひとりごと

# 減塩調味料とカリウムについて



みなさん、こんにちは。

当院で、**減塩食**の食事指導をしていると「**減塩調味料**を使用しているから大丈夫!!」という声をよく聞きます。減塩醤油、減塩味噌、減塩の漬物・・・減塩塩までスーパーで売っていますよね。

**減塩調味料**を手にして、裏の成分表示をみてください。すると・・・「**塩化カリウム**」という表示を目にすることがあると思います。

多くの**減塩食品**は塩化ナトリウムの代わりに**塩化カリウム**を使用して、塩分をごまかしています。**減塩調味料**を使用して、**血中カリウム値が上昇した**・・・なんて方もいるのではないのでしょうか？

**カリウム**とは、**筋肉や神経の正常な活動を助けるミネラル**の一種です。腎臓に障害があると**カリウム**が尿に十分に排泄することが難しくなり、**体内に蓄積**されてしまいます。**血中のカリウム濃度**が高くなりすぎると、**不整脈や心臓が止まって**しまっ、死に至ることさえあります。**腎臓病などでカリウム値が高い方は減塩調味料には注意が必要です。**

一方で腎臓の機能が低下した状態ではナトリウム(塩分)の排泄機能も落ちてしまいます。このため、塩分を摂りすぎると血圧上昇や身体のむくみ、**腎臓に過剰な負担**をかけてしまいます。塩分を控えることは大切です。ですから、**減塩調味料**に頼らず、一般の調味料で量を減らすなどした方が効果的です。



**減塩食品の使用量には気をつけましょう!!**

管理栄養士 橋本 理絵

はなみずき平成31年新春特大号(VOL.39)では、右田病院**第1回大規模災害訓練**のお知らせをお伝えいたしました。今回は、大地震がおきたら、自分が今いる場所で気を付ける事をお伝えいたします。



## 災害時に命を守る一人一人の防災意識

### 家の中



- テーブルや机の下に隠れ、身の安全をはかりましょう。
- ドアや窓を開けて、避難口を確保しましょう。
- すみやかに火の始末をしましょう。
- ガラスの破片や家具の転倒に注意しましょう。
- ラジオやテレビ、市の防災無線などで正しい情報を聞きましょう。
- SNS等の情報でデマや流言にまどわされないようにしましょう。

### 路上



- 頭上からの落下物に十分注意し、バッグや上着などで頭を保護しましょう。
- ブロック塀や自動販売機は、転倒する危険があるので近づかないようにしましょう。

### スーパーの中



- ショーケースや商品が倒れる場合があるので、危険な場所から素早く離れましょう。
- 買い物カゴ、バッグなどで頭を保護し、安全な壁際や柱に身を寄せましょう。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示を聞き、落ちついた行動をとしましょう。

### 車を運転中



- ハンドルをしっかり握り、徐行しながら道路の左側に停車しましょう。
- カーラジオで正確な情報入手しましょう。
- 避難が必要なときは、キーをつけたまま、ドアロックはしないでおきましょう。**(車検証など貴重品は持ち出すこと。)**
- 落ち着いて、警察官などの指示に従いましょう。

### ビルの中



- 本棚、ロッカーなどの倒れやすいもののそばには近づかないようにしましょう。
- 避難にエレベーターは絶対に使わないようにしましょう(炎と煙に注意しながら、階段を使って避難を)。

### 地下街



- バッグなどで頭を保護し、落下物や転倒物の危険性のない壁際に身を寄せましょう。
- 地下街は耐震構造になっていて防災設備も整っているためあわてずに係員の指示に従い行動しましょう。
- 出口も60メートルおきがあるので、誘導灯に従い冷静に移動しましょう。(パニックなどの混乱がもっとも危険)



地震災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から**自分の身の安全を守るために一人一人が少しでも意識して生活することが重要だ**と思います。

事務長 小澤 昌樹



# 駅伝部 通信

## 頑張れ! 右田病院!! 八王子夢街道 駅伝競走大会 編



平成31年2月10日、我が町八王子を舞台に「第69回全関東八王子夢街道駅伝競争大会」が開催され、右田病院駅伝部から男女各1チーム8名の部員が、元気に櫓をつなげ走りました!

今年も多くの患者様、職員、家族が沿道に応援に来てくださり「地域に愛されている右田病院」であることを実感しました。

応援していたけれど、気付いてくれたかしら?と心配されている方。ご安心ください!

皆様の声、選手に届いています! 熱い声援が彼らのパワーになりました。本当にありがとうございました。

選手も一生懸命走る姿を沿道の皆様に見ていただく事で、僅かながら「元気のお裾分け」が出来たのでは?と感じております。

今年は残念ながら、男女共に目標には届きませんでした。

しかし『今日のゴールは明日へのスタート!』

来年の夢街道駅伝での目標達成に向けて、今日からまた前だけ向いて走り出します!

皆様、応援ありがとうございました!



駅伝部 部長 埴原 正樹



### 医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL: 042-622-5155 (代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

#### 標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- 循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- 皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

#### 病床数

- 地域包括ケア病棟 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院  
日本外科学会認定専門医制度関連施設  
日本整形外科学会専門医研修施設  
マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設  
日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設  
日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

#### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

### 医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F  
予約専用電話: 0120-222-621

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

検診内容: 乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診  
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



<http://www.migitahosp.or.jp/>



<http://www.migitaclin.com>