

～つながり～

Vol.
17

Link

2021/01/26

Ishibashi
General Hospital

石橋総合病院広報誌

特集…コロナとインフルエンザ
2つのウイルスとの付き合い方



P12裏面 / 外来診療担当医表 ▶

～つながり～

Link

Vol.17 2021/01/26 発行

Index

院長より新年のご挨拶 —— 2

特集：**コロナとインフルエンザ** 2つのウイルスとの**付き合い方** —— 4

検査科の紹介 —— 9

新型コロナウイルス感染対策のお願い
系列施設のご案内
採用情報 —— 10

気になるお店に行ってみた！
自宅でかんたんストレッチ —— 11

裏面／外来担当医表



表紙イラスト：『雪だるまもマスク』。新型コロナウイルスの影響で、すっかりマスクが習慣化したこの頃。カラーバリエーションや柄物など、お洒落なものも沢山見かけるようになりました。

2021

明けましておめでとーございませう
本年もよろしくお願ひします



石橋総合病院
院長 三室 淳

2020年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応で終始してまいりました。石橋総合病院は感染症対応病床がなくCOVID-19患者の入院受入はできませんでしたが、新病院に造った感染症用個室診察室で発熱患者の外来診療をしてまいりました。全職員が高い

意識を持って感染対策を続け、そして日常生活の場でも規範を守った結果、COVID-19の発生や職員の感染もなく過ごすことができました。緊張が続く現場で頑張ってもらった職員ならびに職員を支えて

くださった家族の方に感謝申し上げます。

今後も石橋総合病院の診療体制を維持し、COVID-19の対応で大変ご苦労されている医療機関様へ協力できるよう、石橋総合病院ならびに友志会全体で頑張つてまいりますと存じます。

今年には新型コロナウイルスワクチンの接種が始まることになりしますので、日本が、そして世界がコロナ禍から脱して行けることを祈念しております。



石橋総合病院



新型コロナ
ウイルス

インフルエンザ
ウイルス

2つのウイルスとのつきあい方

監修：石橋総合病院 呼吸器内科医 当記事は2020年12月に作成されたものです。

毎年冬の感染症の代表として必ず話題にあがる「インフルエンザ」。そして、今も世界中で大流行中の「COVID-19」こと「新型コロナウイルス感染症」。

幸いなことに、1月時点でのインフルエンザの流行は報告されていませんが、例年3月頃まで流行期が続くため、引き続き警戒が必要です。また、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスに同時感染する例も少ないながら世界では報告されており、用心するに越したことはありません。そこで、改めてそれぞれのウイルスの特徴や感染予防についておさらいし、もし感染が疑われる場合はどうすればよいのかまとめました。



おさらい インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染することで引き起こされる病気です。

子供や高齢者、免疫が低下している方では重症になることがあります。流行期前のワクチン接種で発症を抑え、重症化を防ぐ効果があります。また、複数の抗インフルエンザ治療薬があります。今年度は新型コロナの同時流行に備え、インフルエンザワクチンを過去5年で最大の約6,300万人分を供給予定です。

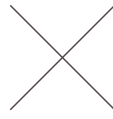
参考：厚生労働省ホームページ「令和2年度インフルエンザQ & A」
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)

「季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力お願い」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou18/index_00011.html)

新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス。この2つは症状が非常に似ているといわれていますが、どのような特徴があるのでしょうか。



新型コロナウイルス
(COVID-19)



インフルエンザ
ウイルス

飛沫・接触感染	感染経路	飛沫・接触感染
1~14日 (平均 5.6日)	潜伏期間	1~2日
発症日	ウイルス排出のピーク	発症後 2、3日後
3~4%	致死率	0.1% 以下
数%~60% 無症状でもウイルス量が多く感染力が強い	無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量が少ない

新型コロナウイルス感染症の特徴

高頻度



発熱



せき

よくある



のどの痛み



息切れ



だるさ



頭痛



関節痛・筋肉痛

時々ある



鼻水



下痢



におい
味覚障害

インフルエンザの特徴

高頻度



発熱



せき



のどの痛み



だるさ



頭痛



関節痛・筋肉痛



鼻水



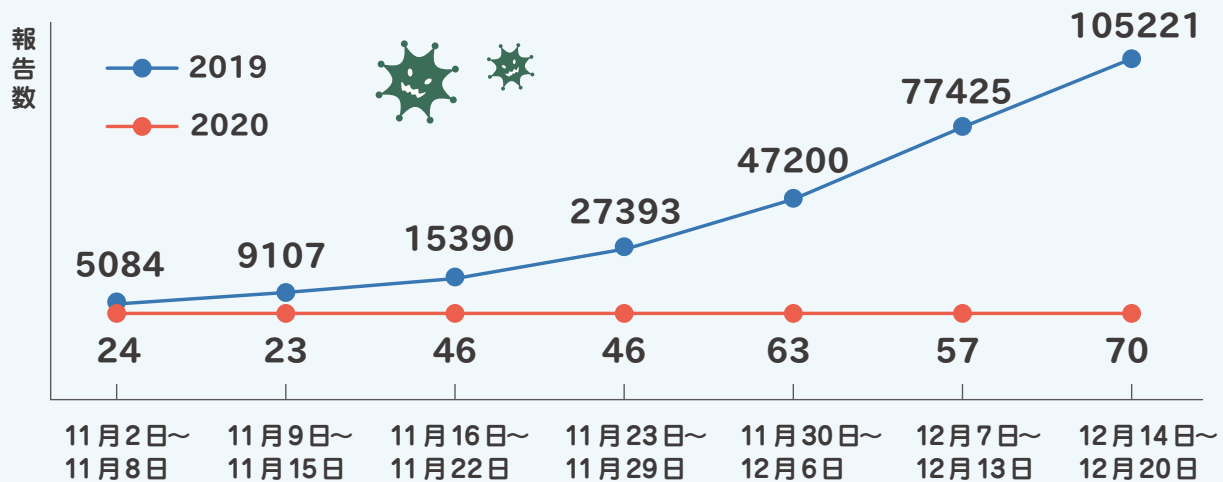
下痢
(小児に多い)

※一般社団法人日本感染症学会提言「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」
(http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/2012_teigen_influenza_covid19.pdf)

このように比較すると、コロナのほうがより**潜伏期間が長く、発症前の無自覚な時期に最も感染力が強く、無症状感染者の割合が比較的高い**という厄介な特徴を持っており、感染拡大をなかなか止めることができない原因であるように思われます。

今季のインフルエンザ 流行状況

インフルエンザ報告数の推移
(2019・2020年度)



インフルエンザが 流行していない理由

今季のインフルエンザの流行ですが、12月末時点のデータによると昨年と同時期と比べておよそ1500分の1まで抑え込んでおり、流行の気配はありません。^{*}
あくまでも仮説ですが、多くの人が新型コロナウイルス対策に熱心に取り組んでいることが、インフルエンザの感染拡大防止にも役立つしていると考えられます。
また、異なるウイルス同士で感染を阻害する「ウイルス干渉」の可能性も指摘されています。
先にあるウイルスに感染すると他のウイルスには感染しにくくなるという現象です。これが、今年の新型コロナウイルスの流行とインフルエンザの流行抑制にも当てはまると考えられます。

^{*} 厚生労働省「インフルエンザの発生状況について」2020年11月13日、20日、27日、12月4日、11日、18日、25日発表
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryu/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou_00008.htm)

感染対策の基本

おさらい



三密を避ける



部屋の換気



マスクの着用



こまめな
手洗いと消毒

2021年1月14日より栃木県全域に緊急事態宣言が発令されています。

不要不急の外出は自粛しましょう。



感染リスクを 下げる行動

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染対策は共通しており、極力三密を避けることが一番の感染対策になります。

しかし、日常生活を送るにあたり「感染しやすい場面」が出てくるかと思えます。それはどのような場面でしょうか。また、もしそんな場面に遭遇したときは、どのような行動をとれば感染リスクを下げるができるでしょうか？ 当院呼吸器内科の林ゆめ子先生に聞いてみました。

当院呼吸器内科 林先生に聞く

・ 感染リスクランキング ・

感染に注意が必要なシチュエーションの感染リスク危険度を三段階で評価
(★低リスク群 ★★中リスク群 ★★★高リスク群と分ける)

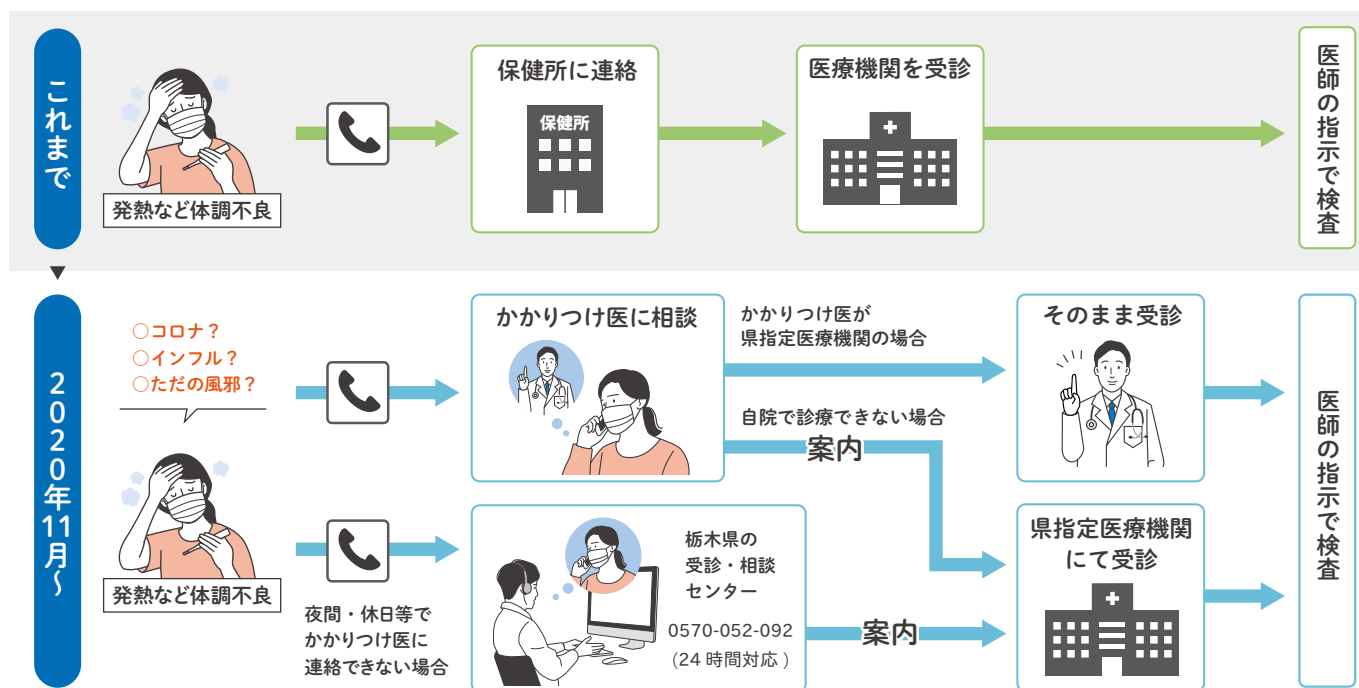
シチュエーション	リスク	危険な理由とリスクを下げる行動
交通機関	電車	★★ 時間帯によっては不特定多数の人と三密の状態となります。朝夕の混雑時を避ける、マスクを着用し会話を控えましょう。つり革・手すりに触れたら顔に触れないようにしてできるだけ早く手洗いしましょう。
	新幹線	★ 窓は開きませんが、車内は6-8分で外気と入れ替わるように換気されているので換気は十分です。混雑を避け、できれば横の席が空いている座席を選び、マスクを装着し会話や飲食を控えて利用しましょう。
	タクシー	★★★ 狭い空間で一定時間過ごすためリスクは高めです。運転手さんが十分な感染対策をしても、自分の前に乗車した客が感染していることもあります。マスクを着用し会話は控えるなどの対策が必要です。
	飛行機	★ 意外にも客席の空気は2-3分毎に完全に入れ替わっており、換気は十分です。しかし決められた席で一定時間過ごすため感染者がいれば周りのリスクは高まります。飲食は手短かに済ませ、マスクを装着すること、また機内トイレや空港での接触感染を避けるため手洗いを徹底することが大切です。
飲食店	居酒屋	★★★ 複数の人数でお酒を飲むという行動は高リスクです。密にならない座席配置を工夫するなどの感染対策を講じているお店を利用し、回し飲み、グラスや取り皿、箸を共用せず、大声での会話や他のグループとの不要な接触をしないことが必要です。
	ビュッフェ	★★ テーブルサービスと比べるとリスクは高いでしょう。利用者の検温、飛沫防止のカバー、定期的なトングの交換など感染対策を講じているお店を利用し、料理を取りに行く際にはマスクを着用し、前の人と距離をとりながら列に並ぶなどの工夫をしましょう。
公共施設	病院	★★ 病院は感染対策には非常に気を遣っています。入口での検温、問診、発熱者と予約患者さんが一緒にならない工夫などの対応をしている病院であれば、特別リスクが高いことはないと考えます。
	図書館	★ 基本的には会話をせず静かに利用する場ですのでリスクは低いでしょう。それでもマスクを着用し、本などに触れた後は手洗いをしましょう。

◀ 次ページに続く

娯楽施設	温泉・銭湯等 温浴施設	★★	スーパー銭湯でクラスターが発生した事例はありますが、混雑を避け、会話をせずに、適切に換気している施設を利用すれば、入浴そのものがリスクの高い行動ではないと思います。
	コンサート ライブ会場	★★	観客も大声を出す、座席配置が密である、ステージとの距離が近い、などの条件がそろえば高リスクです。座席にゆとりをもたせたクラシックコンサートなどはそれほどリスクは高くないでしょう。
	カラオケ	★★★★	三密+飛沫という状況で、実際に全国でクラスターが発生しており、残念ながら高リスクです。使用ごとにテーブルやマイクの消毒、換気がなされ、家族やひとりで利用するならばリスクを軽減できるかもしれませんが・・・。
	バーベキュー キャンプ	★	アウトドアですのでリスクは低いでしょう。それでもなるべく大人数は避け、食事での会話、飛沫には気をつけましょう。
	ホテル	★	多くのホテルが感染対策を講じており、家族や個人での宿泊であれば特別リスクが高いものではないでしょう。
日常生活	郵便物 宅配物	★	ウイルスは紙の上では24時間程度残存しますが到着までの日数を考慮すると、それほど神経質にならなくてもよいと思います。宅配ボックスや非対面での受け取りも積極的に利用しましょう。
	美容院 理髪店	★	検温、スタッフのマスク装着、適切な換気などの感染対策を講じているお店で、極力会話を控えて利用する分には、それほどリスクは高くはないでしょう。

発熱した！ どうすればいい？

どんなに注意を払っていても、ウイルスに感染し、発熱など体調を崩してしまう場合もあります。そのようなときはどのタイミングで医療機関を受診すればよいのでしょうか。昨年10月より新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて、新しい相談・検査体制に変更されています。



参考：栃木県庁HP「発熱患者等発生時における栃木県の相談体制」
(<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/kennsairyoutaisei.html>)

発熱がみられた場合すぐに医療機関にかかるのではなく、まずはかかりつけ医に電話で相談し、指示を受けましょう。
この冬も引き続き「感染症にかからない・うつさない」意識を持って過ごしていきましょう。

石橋総合病院 チーム紹介

医療の現場では、あらゆるチームが連携となって治療やケアに当たっています。
このコーナーでは、各チームが普段どんな業務を行っているのか紹介します。

Team name

検査科

検査業務全般を担当している「検査科」は病院にとって必要不可欠な存在です。患者さんより採取した血液・尿・細胞などを調べる検体検査部門と、心電図・超音波など直接患者さんの体からデータを測定する生理機能検査部門から構成されています。

検体検査部門

採血採尿室



患者さんの採血・採尿を担当します。

一般検査室

- 尿検査
- 糞便検査
- 穿刺液検査 腹水、関節液などの検査をします。

細菌検査室

- 一般細菌培養、同定検査
病気の原因になっている細菌を培養して種類を調べます。
- 薬剤感受性試験
細菌に効果のある薬の種類を調べます。
- 各種染色
細菌を顕微鏡で観察するために染色します。
- 抗原検出検査
インフルエンザや肺炎球菌などウイルスや細菌(抗原)がいるのかわかる検査です。

検査室



- 生化学検査
血液中の物質を分析し、病気の診断や治療、経過観察に役立ちます。



- 血液検査
血液中の白血球・赤血球数などを測定し、貧血や炎症の程度を調べます。

免疫血清・輸血検査

- 免疫血清・輸血検査
安全に輸血するため、感染症や血液型、拒絶反応を起こさないか調べます。また血液から特定の病気を発見することができます。

病理検査室

細胞診検査・組織検査

- 細胞診検査・組織検査
患者さんから採取した細胞から病気の原因となる異常な細胞がないか調べます。

検査生理機能部門

生理機能検査室



- 循環器系検査
心電図等で心臓および血管の検査をします。
- 呼吸器系検査
肺の機能に異常がないか検査します。
- 耳鼻科領域検査
耳の間こえの検査をします。
- 脳波検査
神経疾患やてんかんの診断・治療に役立ちます。
- 超音波検査
超音波を用いて内臓から返ってくる反射波を画像化して診断します。

当科の臨床検査技師は11人で、普段は2階の検査室や1階の心電図室・超音波室・採血室などで日々業務を行っています。迅速かつ正確な検査、そして診察前に検査結果の報告をすることを検査方針としています。検査内容は多岐にわたり、専門性も求められる大変な仕事ですが、安心安全な医療の実現に向けて日々奮闘しています。

検査室
臨床検査技師より

新型コロナウイルス 感染対策のお願い

当院では新型コロナウイルス感染症対策として当面の間、**面会禁止**としております。入院患者さん、ご家族の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



来院の際のマスクの着用・入口での検温・手指消毒に引き続きご協力ください。

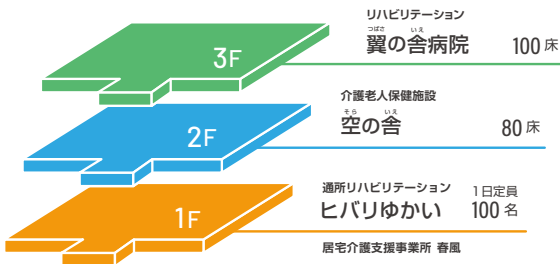
当院の新型コロナ
ウイルス対応



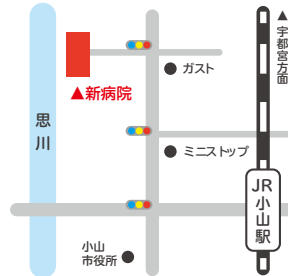
小山市に医療・介護リハビリ テーションセンターがOPEN!

昨年12月 小山市に医療・介護リハビリテーションセンターがオープンしました。

病院・介護老人保健施設・デイケアの3つの機能を同一の建物に集約した、全国的にも珍しい施設です。当施設は多職種連携で切れ目のないケアを提供し、地域の皆さまが住み慣れた地域で生活を継続できるよう「ALL is One」の精神でサポートしてまいります。



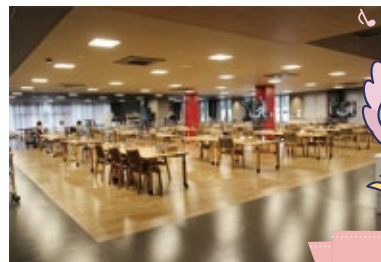
所在地 / 〒323-0028
栃木県小山市若木町1丁目1-2
(旧小山市民病院跡地)
TEL. 0285-37-6107(代表)



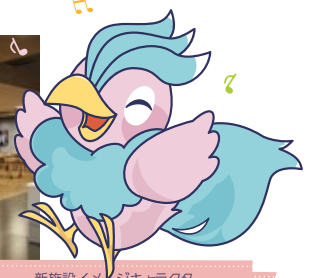
3 F / 翼の舎病院



2 F / 介護老人保健施設空の舎



1 F / ヒバリゆかい



新施設イメージキャラクター
ミソラちゃん

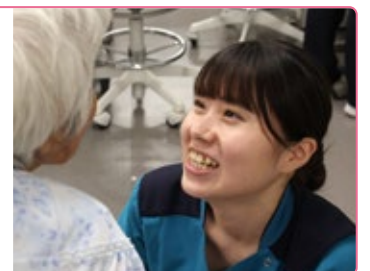
採用情報

私たちと一緒に
働きませんか？

Tel. 0285-53-1134

募集職種

- 薬剤師 (常勤)
- 看護師 (常勤 / 非常勤)
- 介護員 (常勤 / 非常勤)





▲豆は量り売り。種類は季節ごとに入れ替わる。

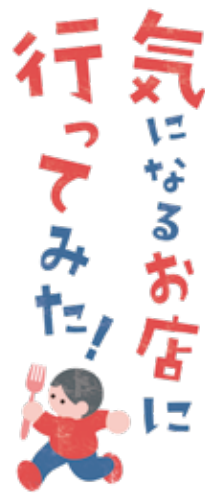
〈自家焙煎珈琲 豆助〉

営業時間 10:00～18:00 / 不定休

アクセス JR石橋駅から車で5分 駐車場あり

☎ 090-4837-3237

(下野市文教3-180)



自家焙煎珈琲
まめすけ
豆助

国道4号沿いのケヤキの大きき大木を目印に訪れたのは「自家焙煎珈琲豆助」だ。おすすめを聞こうとしたところ「お客様に合わせたコーヒーを用意します。」浅煎りをリクエストすると、ロンドリーナ農園産を試飲することになった。深みのあるコクと爽やかな後味が残り、何度も飲みたくなる味だ。「昨年ブラジルの品評会で優勝した貴重なコーヒーです。」店を開いたのが6年前。本場に美味しいコーヒーが買えると口コミが広がり県外からもお客さんが訪れる人気店となった。しかし、今年は新型コロナの影響で海外への買い付けができなくなる影響もあった。それでもコーヒーへの情熱は止まらない。「空腹時に飲まない・砂糖を入れない・適量を守れば、健康にいい飲み物です。認知症に効果があるという研究も進んでいます。」深い珈琲談義と共に本格コーヒーを堪能しよう。

読者特典

珈琲を購入したLink 読者にはドリップバッグをプレゼント！（数量限定）

Vo.3

自宅でかんたん
ストレッチ

海外の研究にて、ストレッチは免疫力をアップさせるとの報告があります。そもそもストレッチとは、筋肉を伸ばし筋肉の緊張を弛め、血行を促し心身のリラクゼーションに効果的と言われており、日頃のストレスにより疲れた身体をケアしてくれるものです。さらにストレッチを行い、自律神経を整え副交感神経のスイッチ

お題目

免疫力アップ

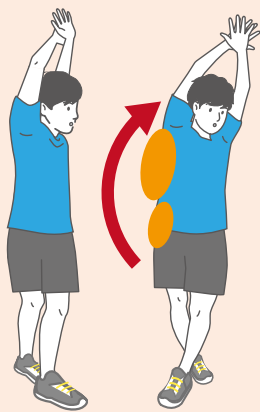
が入ることにより、質のいい睡眠が確保され体調が整うため、より一層免疫力が向上するといわれています。

注意点

- 時間は20秒以上かけて反動はつげずにゆっくり伸ばす
- 伸ばす部位を意識し、気持ちいい程度に伸ばす
- 呼吸を止めない
- 笑顔で行う

1 体幹側屈

姿勢保持筋の広背筋・腹斜筋腸腰筋のストレッチ



ストレッチ以外にも免疫力をあげる方法としてウォーキングなどの有酸素運動もおすすめです。



(PT 宇賀神)

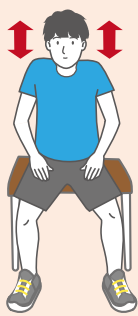
2 肩回し

肩甲骨・肩周囲筋の筋緊張を和らげる



3 肩の上げ下げ

頸部・肩甲骨周囲筋の筋緊張を和らげる



YouTube

石橋総合病院

公式YouTubeチャンネルでストレッチ動画配信中！

石橋総合病院外来診療担当医表

(2021年1月現在)

科名	曜日	月		火		水		木		金		土
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科(新患)		☆三好祐頭	☆星野孝文	☆三室淳	☆三好祐頭	海野健斗	海野健斗	☆長竜彦	☆林ゆめ子	平野秀哉	伊藤祥子	☆三好祐頭
腎臓内科		-	-	-	-	-	☆藤田和己	-	-	-	-	-
消化器		-	☆星野孝文	根本玲奈	-	☆星野孝文 上野尚之 (第1)	上野尚之 (第1)	☆長竜彦 増山智史	-	-	-	-
内分泌 (糖尿病・甲状腺)		☆笠井貴久男	-	水沼有威子	-	小飼貴彦	小飼貴彦	加藤嘉奈子	-	☆笠井貴久男	-	-
リウマチ		-	-	新井聡子	新井聡子	-	-	-	-	-	-	-
呼吸器		☆林ゆめ子 ☆三好祐頭	-	-	☆三好祐頭 (禁煙外来)	坪地宏嘉	-	-	☆林ゆめ子 (禁煙外来)	黒崎綾子	☆林ゆめ子	-
循環器		寺田茂則	-	☆石川尚子	-	大谷賢一	☆石川尚子	高橋政夫	金子大介	☆石川尚子	-	-
脳神経内科		-	-	-	小出玲爾 (第2・4)	澤田幹雄	-	-	-	池田邦彦	-	-
血液内科		☆三室淳	-	☆三室淳 大嶺謙	-	☆三室淳 海野健斗	海野健斗	-	-	伊藤祥子	伊藤祥子 和泉透	-
外科		☆大塚紳	-	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆清水徹一郎	-	☆大塚紳	-	-
整形外科		☆萩原秀 ☆溝部弘敬	-	☆安食孝士 ☆堀井倫子 ☆木村優彌	-	☆安食孝士 ☆溝部弘敬	-	☆萩原秀 ☆木村優彌	-	木村敦 ☆堀井倫子	-	非常勤医師 (下記参照)
<専門外来> 脊椎外来		井上泰一	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<専門外来> 骨粗鬆症外来		-	-	-	-	-	-	-	杉本直哉 (第1・3)	-	-	-
<専門外来> スポーツ外来・ 肩関節外来		-	-	-	高橋恒存 (膝関節)	-	-	-	飯島裕生 (肩関節)	-	飯島裕生 (肩関節)	-
脳神経外科		-	☆高橋明	-	-	-	-	-	-	-	-	-
形成外科		-	-	-	古川航多	-	-	-	-	-	-	-
泌尿器科		☆中野一彦	-	☆中野一彦	-	森田辰男	亀井潤	渡辺美穂 (第1・3・5)	-	森田辰男	-	-
婦人科		-	-	坂本尚徳	-	-	-	-	-	-	-	-
耳鼻咽喉科		☆田中利明 非常勤医師	☆田中利明	☆田中利明	-	☆田中利明	-	齋藤知寿	-	☆田中利明	☆田中利明	-
<専門外来> 嚥下外来 (完全予約制)		-	-	-	-	-	☆田中利明	-	-	-	-	-
<専門外来> 補聴外来 (完全予約制)		非常勤医師	☆田中利明	-	-	-	-	齋藤知寿	-	☆田中利明 (第2・4)	☆田中利明 (第2・4)	-
眼科		☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	-	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	☆高橋鉄平	椋木かれら	椋木かれら	-
皮膚科		-	-	-	-	-	-	塚田鏡寿	-	-	佐藤篤子	-
リハビリテーション科		☆木村優彌	-	☆溝部弘敬	-	☆堀井倫子	-	☆安食孝士	-	☆萩原秀	-	-

☆は常勤医師

【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好祐頭	第1土曜	西頭 知宏	第2土曜	木村 敦	第3土曜	西頭 知宏	第4土曜	高橋 恒存	第5土曜	常勤医師

受外付来時診療

月～金	午前 8:30～12:00 午後 13:30～16:00
土	午前 8:30～11:00

注) 土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。
※初診の方は受付終了30分前までに受付を済ませて下さい。

(左記以外)

- 泌尿器科 午前 8:30～11:00
- 耳鼻咽喉科 【月】午後 13:30～17:00
【木】午前 8:30～11:00
- スポーツ外来 【火】膝関節 13:30～16:00
肩関節外来 【木】肩関節 13:30～18:00
【金】肩関節 13:30～17:00
- 眼科 【月・木】午後 13:30～15:00

完全予約制外来

- 禁煙外来
- 嚥下外来
- 補聴外来

【休診日】 土曜 午後・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)
※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話下さい

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部 (栃木県下野市下古山1丁目15-4)

代表 Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通 Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

ishibashi-hp@yushikai.jp

