

県立新発田病院だより

第67号 2020年3月発行

新潟県立新発田病院

〒957-8588 新発田市本町 1-2-8
TEL.0254-22-3121 FAX.0254-26-3874
<http://www.sbthp.jp/>

【当院の基本理念】

1. 県北の急性期高度医療を担い、質の高い医療を提供します。
2. 患者さんに優しく安全で信頼される病院を目指します。
3. 保健福祉・医療機関と連携して地域の基幹病院としての役割を担います。
4. 教育・研修を積極的に行ない、医療の未来に貢献できる人材を育てます。

目次

- P 1. 巻頭言：新型コロナウイルス感染症と地域医療構想
P 2. 病院トピックス：新発田病院での初期臨床研修を振り返って
P 3. 免疫力を高める食事で感染症予防・ミニクイズ
P 4. 患者さんの声、患者さんの権利、編集後記

新型コロナウイルス感染症と地域医療構想



病院長 塚田 芳久

新型コロナウイルス感染症が国内に広がっています。新しい感染症のため、誰にも免疫がないため、感染しやすいです。感染しても抗体をすぐ作る人は、症状が出ないか軽く済むと考えられます。抗体産生が遅れ、ウイルス増殖が抑えられないと、症状が出たり重症化したりします。流行が収まるまで、感染しないようにするか、免疫力を高めて備えましょう。

具体的に感染しないためには、飛沫を飛ばさぬようにマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。また、飛沫が飛ぶほどの近距離での集まりを避けましょう。接触しても、頻回の手洗いで感染を防御しましょう。部屋の換気を良くし、離れて座りましょう。このような環境維持が感染拡大を防止します。

また、感染時に備えて、十分な栄養と休養を取り、高血圧や糖尿病の人は管理を良くして、過度の飲酒は避け、免疫力を保ちましょう。この戦いは数か月続く可能性があります。慌てず迅速に対応しましょう。

これまでも大正7年のソ連かぜ、昭和32年のアジアかぜ、昭和43年の香港かぜなど、インフルエンザウイルスは遺伝子変化(いわゆる新型)のたびに大流行しています。当時は特効薬がな

く、ワクチンもありませんでした。基本的治療は、今回と同じような感染予防と対症療法が中心です。しかし50年前に比し、情報共有や連携などが進み、被害最少化が可能と思います。

感染症法で入院を担当する県内指定病院は、当院をはじめ多くは救命救急センターを併設しています。高度医療の外来も担当する、マルチ機能を担っています。受診基準を守ることで患者さんの集中を避け、少ない相談窓口や検査機能の確保に協力ください。

一方、国の指示で2025年や2040年を目指して、病院の機能分化や病院の規模の見直しをしています。地域医療構想と言いますが、救急医療を集約化し、慢性期医療や在宅医療はかかりつけ医に受診するなど、機能分化や医療と介護の連携や使い分けを課題にしています。

医師数の少ない新潟県です。新型感染症で受診方法を考えた経験を、今後の医療にも役立ててください。生活習慣病を中心とする健康管理や安定した病状の処方管理は、診療所や地域病院の外来機能をご利用ください。地域の外来機能利用は機能分化の側面と地域に医療機関を存続させる意味があります。



新発田病院での 初期臨床研修を振り返って

臨床研修医 田澤 勝 幸

新発田病院での2年間の初期臨床研修を振り返ると、忙しく、大変な時期もありましたが、多くの時間は楽しく充実していたと感じます。私が新発田病院を研修先として選んだのは、学生の頃の実習で新発田病院に1ヶ月間お世話になり、その時に指導医の先生方や研修医の先輩方から様々なお話を聞き、ここでなら医師として、人として多くのことを学べるだろうと思ったからです。

働き始めてまず感じたことは、スタッフの温かさでした。新発田病院の研修はスーパーローテートといって5週間ごとに研修科が変わっていくのですが、そのため院内の大半のスタッフと関わる機会があります。どこに行ってもスタッフの方々は、私たちのようなまだまだ未熟な研修医に対して温かく接してくださり、様々なご指導をしていただきました。社会人になりたての私たちにとって、このような環境で様々な立場の方々と一緒に仕事をすることができたことは、とても恵まれており、たくさんのごことを学ばせていただきました。

また、救急外来の当直では、県内屈指の救急車の受け入れ台数であり、walk inも相当数診療するという環境で、軽症から重症まで様々な症例を経験することができました。始めのうちはわからないことばかりで戸惑い、まわりのスタッフの方々に迷惑をかけていたと思いますが、周囲のご指導のおかげで、徐々に地に足をつけて自信を持って診療することができるよう



になりました。救急外来での処置も、始めに比べてスムーズに対応できるようになったと感じます。初期研修医としてこのような環境で救急の現場を経験できたことは、今後の医師としての人生の中でかけがえのない経験になったと思います。

また、各科の先生方や、コメディカルのスタッフの方を交えた飲み会に参加させていただくことがあったり、研修医の同期で旅行に行ったりなど、仕事だけではなく時には息抜きも十分にできました。そのおかげもあり、忙しい時期もありましたが、問題なく乗り越えることができましたと思います。

このような充実した2年間の研修を送れたのは新発田病院の多くのスタッフの方々の支えがあったからだ、と心より感じています。ここでの学びを生かして、今後も研鑽を重ね、いつかまた新発田病院に戻って恩返しをできたらと思っております。この場をお借りして、皆様へ感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

免疫力を高める食事で 感染症予防

栄養課長 加藤 つくし



例年ならインフルエンザが落ち着き始める時期ですが、今年は新たに新型コロナウイルスによる感染症が猛威を振るっています。まだ、検査も十分でなく、治療法も確立していない、多くは重症にならずしかし感染力は強い、未知の感染症にどう立ち向かったら良いのでしょうか。

感染予防には「感染源の除去」「感染経路の遮断」が原則ですが、新型コロナウイルスでは感染者がなかなか分からないのが現状です。清掃、消毒などを行い清潔な環境の維持、手洗い、うがい、マスク着用、などの徹底が大切です。そしてもう一つの原則「免疫・健康の管理」は十分な栄養・休養・適度な運動を行って自分の抵抗力を高める事が重要です。そこで「食事」で免疫力をアップする方法を紹介します。

腸には免疫細胞の7割が集中、その免疫細胞が菌やウイルスを退治してくれます。その腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を積極的にとりましょう。

- ・発酵食品は善玉菌を増やす乳酸菌が豊富に含まれます。ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、キムチ、味噌などをこまめにとりましょう。
- ・食物繊維は便秘予防、善玉菌が住みやすい腸内環境を整える働きがあります。現代の食事に不足しがちです。野菜、キノコ、雑穀などしっかり食べましょう。

免疫力アップ効果の高いビタミン類を摂取しましょう。

- ・ビタミンAには口や鼻、皮膚の粘膜を菌やウイルスから守ってくれる働きがあります。緑黄色野菜、豚レバーなどを油と一緒にとることで吸収率がアップします。
- ・ビタミンCには白血球の活動を活発にする働きがあります。ストレスや喫煙で減少しやすくこまめに補いたい栄養素です。野菜、果物、芋などに多く含まれています。
- ・ビタミンEは血流を良くし、老化を防いで細胞を若々しく保つ働きがあります。ナッツ類、アボカド、カボチャ、ウナギなどに多く含まれます。
- ・ビタミンDは免疫細胞を介して抗菌、抗ウイルス物質を分泌させます。魚介類、キノコ、きくらげ、などに多く含まれます。日光を浴びると身体でも作られますので時々外に出ることも大切です。

その中で単独の食品をとるのではなく、3食規則正しく 主食と主菜（肉、魚、卵、大豆食品など）、副菜（野菜類）を揃えバランス良く食べることが大切です。

身体を動かし、しっかり食べて免疫力を高めて、新たな感染症の早期収束を待ちましょう。

ミニクイズ



感染対策のひとつとして、自己の免疫力を高めるビタミンE（ビタミンA・C・E）が注目されていますね。それではよく食卓に並ぶ果物をビタミンCが多い順に並べてみましょう。

A りんご半分（皮むき）



B みかん1個



C キウイ1個



D ゴールドキウイ1個



回答は4ページにあります。



投書箱から

《患者さんの声1》

パジャマにポケットがあればよし。

《回答1》

ご指摘の件につきましては、検査のときに支障が出たりポケットの中の物を取り忘れたり紛失等があり、ポケットは付けておりません。

小さめのバッグ等をご利用くださるようお願いいたします。

《患者さんの声2》

付き添いの人の食事也希望がある場合に提供していただけるとありがたいです。

《回答2》

当院では患者食以外は提供しておりません。

1階、3階の売店、2階食堂、11階喫茶等のご利用をお願いします。

《患者さんの声3》

外科●●先生、地域連携センター●●様、看護チームのみなさま

このたびは大変お世話になりました。おかげさまで県外にて療養しております。当初はこちらでずっと過ごす予定でしたところ、県外へ移ることになり、短い期間の中で対応いただきましたこと、お礼申し上げます。引き継ぎも大変良くしていただき、何も問題なく本当にありがとうございました。これからも皆様のご活躍と御病院の発展をお祈りいたします。

《回答3》

このたびは、県外の病院への移動のため、大変な思いをされたのではないかと思います。私達にとって励みとなる、温かなお言葉をお寄せくださり、本当にありがとうございます。

医師と病棟看護師を中心に、皮膚排泄ケア認定看護師や緩和ケア認定看護師等、関係する職種がチームとなり協力し合い支援をさせていただきました。これからも、安心して過ごしていただけますように懸命に取り組んでまいりたいと思います。

患者さんの権利

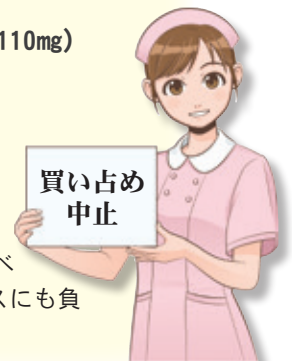
- 患者さんならびにご家族は、患者さんの病状、医療の内容につき十分な説明を受けることができます。そのうえで患者さんは、自らの希望する最適な治療を選択する事ができます。
- 患者さんは、プライバシーを守られ、個人として尊ばれる権利があります。国籍、人種、信条、社会的身分、経済的状态などによる差別を受ける事はありません。
- 患者さんは、安全で快適な療養環境の提供を受けることができます。また患者さんならびにご家族は、自らの希望・意見を述べることができ、それを尊重される権利があります。

ミニクイズ ～回答と説明～

答え

- Dゴールドキウイ 1個 (ビタミンC 110mg)
- ⇒Cキウイ 1個 (ビタミンC 60mg)
- ⇒Bみかん 1個 (ビタミンC 30mg)
- ⇒Aりんご半分 (皮むき) (ビタミンC 5mg)

果物の食べ過ぎは血糖上昇や中性脂肪の上昇にも関わってきますので、食べ過ぎには注意しつつ、食事でもウイルスにも負けない体を作りましょう。



編集後記

コロナウイルス感染症を防ぐため、院長の巻頭言などでも触れておりますが、十分な休養・睡眠を心がけ、また栄養をバランスよく摂取してウイルスに対する免疫力を高めましょう。

《編集委員》

清野 康夫	三井田 博	浅野 堅策
小滝江里子	米持 賢一	三浦 駿
山岸 知未	金田 園子	輪倉さくら
中坪 繁	源川 恒一	田野 貞