



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第 310 号

発行所：〒399-8695
北安曇郡池田町池田 3207-1
TEL(0261)62-3166 (代)
JA長野厚生連安曇総合病院
発行責任者：院長 中川 真一
編集：きずな編集作業部会
<http://www.azumi-ghp.jp/>
印刷：PO 印刷(株)

インフルエンザワクチンの話

本当に効くの？

診療部長 原 敏博

いよいよインフルエンザの流行が近づいて来ました。今月は「インフルエンザワクチン」についてまとめてみました。

①インフルエンザ

ワクチンの歴史

昔は「はやり風邪にかからないために」と考えていろいろなおまじないも行われてきました。当然の事ながら効果はありませんでした。

近代医学が始まりの頃から「体に病原体の情報を先に与えておけば、本物がきた場合に備えて準備ができるだろう」と考え色々なワクチンが開発されて来ました。

インフルエンザワクチンとして集団接種が始まったのは

②ワクチンの内容は？

1960年代で学童期は義務接種でした。しかし「ワクチンの有効性」や「副作用」がクローズアップされたために、1988年から勧奨接種となり接種率が急激に低下しました。その後、集団免疫効果が再認識され、2000年以降徐々に接種率が上がってきています。

インフルエンザワクチンには、A型・B型とあるウイルスからA型2種類、B型1種類が含まれています。

どのウイルスでワクチンを作るかは、毎年WHO（世界保健機構）からの連絡を受け、厚生労働省がワクチンに使

③ワクチンの効果

「ワクチンを受けたがインフルエンザにかかったのでは？」といわれる方が結構おられます。お気持ちはわかりますが、それがインフルエンザワクチンの特徴です。とい

いますのは、インフルエンザワクチンは麻疹（はしか）や風疹のそれと異なり、「確かなくする事ができるインフルエ

ンザワクチン」はまだ開発途上で、「かかったときに軽く済む」のが現在の目標です。従って「うつても罹る」事があります。

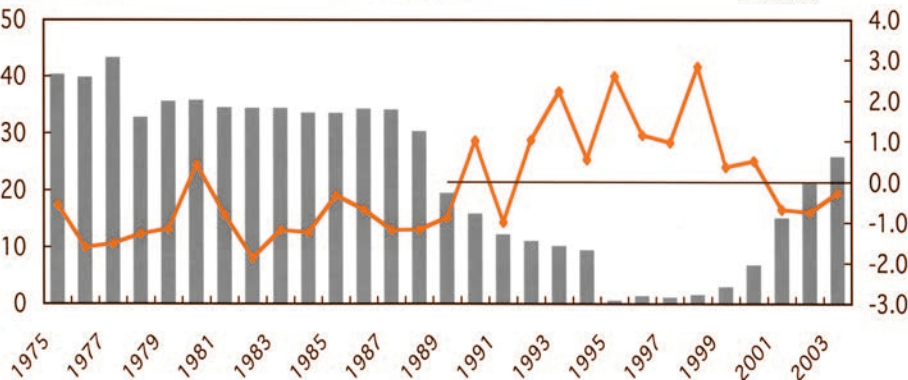
「軽くて済む」

ワクチン生産量

超過死亡

超過死亡
/100000

百万ドーズ



幼児（1-4歳）の超過死亡とワクチン生産量（菅谷憲夫ほか）

「ワクチンを受けたがインフルエンザにかかったのでは？」といわれる方が結構おられます。お気持ちはわかりますが、それがインフルエンザワクチンの特徴です。とい

④インフルエンザワクチンの上手な受け方

上手な受け方

ではワクチンはいつ頃受けるか。それは①ワクチンの効果期間は約4ヶ月であること、②流行期は3〜4月頃まである事を考えると、逆算して11月下旬から12月上旬に

受けると良いでしょう。

あまり早く受けると来年3〜4月頃には効果切れとなったり、遅すぎると12月〜1月の本格流行に間に合わない事もあります。

以上、インフルエンザワクチンのまとめをしました。ワクチンを接種して体調管理に気をつけてインフルエンザ流行を乗り切りましょう。

冷
え対策

理学療法士 平川 慎

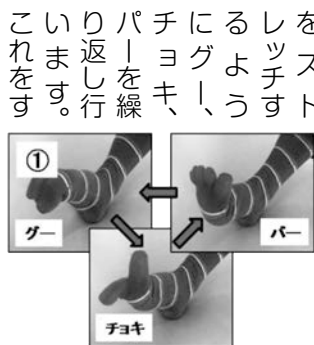
寒さが厳しくなってきました。「手や足が冷える」、「寒くて寝つけない」と言っておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。冷えは、寒さによって血管が細くなってしまう、血行が悪くなることや（筋肉やその他の軟部組織が硬くなってしまうこと）による影響なども含む、体内で作られる熱の量が少ないこと、自律神経や胃腸・心臓の問題、貧血が原因である場合など多くの原因が考えられます。今回は、その中でも血行不良と熱の産生不足による冷えの対策となる「運動」について説明します。

血液は心臓から手・足へ送り出され、手・足の筋肉が収縮することで血液を心臓へ送り返します。この時、筋肉の収縮が不十分で血液を送り返す量が減ってしまうと、血液循環が悪くなるのです。また、筋肉の量が少なく、基礎代謝量が少なくなり、熱を生み出しにくい体質になってしまいます（安静時における熱産生の約20%は筋肉が担い、運動中では約70%にもなると言われています）。理想的な運動としてはウォーキングが勧められますが、しっかりと歩くとすればそ

れなりの時間がかかります。ましてや、この時期は寒風吹きすさぶ冬。健康な人でも歩くのはおっくうになります。そこで寒い冬にお勧めしたいのが、家の中でも行える簡単な筋トレとストレッチです。

筋トレでは、全身の筋肉の約7割が足の筋肉と言われていますので、特に足を中心に動かすことをお勧めします。心臓から遠い足に筋肉をつけることで、筋肉の血流ポンプを利用し、熱を発生させ体温を上げ、全身の血行を改善します。また、就寝前にストレッチを行っても、血行が良くなって体温が上がり、質のよい睡眠をとることができます。寒くてなかなか寝付けない、という人は是非試してみてください。

具体的な運動を紹介します。
①「足指ジャンケン」足の指



ることで指先の血液を心臓へ戻します。

②「膝の屈伸運動」無理のない深さまで膝を曲げて伸ばします。太ももとお尻の大きな筋肉を使うので熱の産生には効果的です。



③「踵の上げ下げ」立位で踵を上げます。ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われています。



④「太ももの裏側伸ばし」椅子に浅く座り、片足の膝を伸ばします。背筋は伸ばしたまま、息を吐きながら身体を前に倒します。



運動は無理のない範囲で、少しずつ段階的に行うことが重要です。もちろん、日頃から階段を使い、ちょっとした距離なら歩いてみるなどの心がけも大切です。また、「あったかグッズ」などを併用し、足、お腹、首の3か所を冷やさないことでより効果が期待できることでしょう。運動を行って、冷えを攻略しましょう！

飲み会続きに

注意しよう

初期研修医 宮内 健悟

年末年始にかけて、忘年会、正月、新年会と、イベントが多い時期になります。飲酒による問題が起こりやすい時期でもあります。

特に気をつけなければいけないのが急性アルコール中毒です。アルコールには脳を麻痺させる作用があり、最終的には生命維持に関わる脳の中枢まで麻痺させ、呼吸や心拍を停止させ、死に至る可能性のある物質です。急性アルコール中毒は、「お酒に強い体質」「お酒に弱い体質」といった体質には関係なく、血中アルコール濃度（飲んだアルコールの量）に比例し、誰にでも起こりうる急性中毒です。飲み始めてから1時間以内に泥酔状態になった場合、および酒量として1時間に日本酒で1升、ビールで10本、ウイスキーでボトル1本飲んだ場合は急性アルコール中毒を疑う必要があります。

急性アルコール中毒の症状は、意識がなくなるとともに、激しい嘔吐・低体温・血圧低下・頻脈・呼吸数減少・尿や便失禁などが挙げられます。また、吐物が気道につまり、窒息する危険もあります。

急性アルコール中毒の予防としては…

- ①飲み始めから酔いが回るまで、ある程度時間がかかるため、飲み始めの30分程度はゆっくり飲むように心がける。
- ②アルコールの吸収を遅らせる、タンパク質や脂肪分を含んだつまみを食べながら飲む。
- ③一気飲みしたり、強要せず、自分のペースで飲む。

急性アルコール中毒による救急搬送は12月が特に多くなっています。自分にあったペース、量で楽しく健康的に飲酒しましょう。





地域住民のための健康公開講座が11月29日に行われました。この講座は地域住民の皆さんに疾病についての正しい知識を提供し、また当院がどんな領域に力を入れて診療にあたっているかを知っていただくため、毎月1回開かれていくものです。28回目となる今回は、「元気に老いるためにできる事〜リハビリの立場から〜」と題しまして、安曇総合病院 リハビリテーション科 大羽 明美技師長からお話をいただきました。約120名の参加がありました。

公開講座通信

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 月

2013
January

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

12 月

2012
December

休診日のお知らせ

色付けしてある日にごが

全科休診日です

ひとりごと

看護師 高田 陽平

今年生まれて初めて海外旅行に行きました。ハネムーンということもあり、行き先はハワイです。

きれいな海にラッとした暑さが最高でした。初めは、周りを見渡せば外国人ばかりに見え、言葉は通じるだろうか？ チップは大丈夫だろうか？ と不安だらけでしたが、冷静に見てみると日本人の方が多く、ほとんどの店員が日本語を話せ、楽しく生活することができました。

初日の夜、津波警報が島全域に出て、島中の人々が高台に避難し、ホテルの宿泊客は4階以上に避難するよう呼びかけられました。その時は本当に驚きましたが、幸い津波による被害は無く無事過ごせました。その夜はそんな騒ぎでなかなか眠ることが出来ませんでした。が、今となれば良い思い出となりました。

海やホテルのプライベートビーチで泳いだり、イルカと泳ぐツアー、全米ナンバーワンの透明度のビーチでのシュノーケリング、ダイヤモンドヘッド登山、ディナークルージングと盛りだくさんの内容で、最高に楽しい思い出をつくることができました。

トピックスあずみ

▼12月24日 休日緊急当番医
(本院：内科・外科（白馬診療所）

▼1月2日 休日緊急当番医
(本院：内科・外科)

病院からのお知らせ

▼年末年始休診のお知らせ

12月29日(土)〜平成25年1月3日(木)まで休診とさせていただきます。

また、1月2日(水)につきましては、休日緊急当番医となっております。

編集後記

一年がたつのは、本当にあっという間ですね。今年も早いもので、残すところ一か月となりました。寒さが身にしみる頃となりました。忘年会などでお酒を飲むことも増えるので、体調を崩さないようにしたいものです。師走は、何かと慌ただしさを感じる日々が続きますが、健康には気をつけて、皆さんもよいお年をお迎えください。(M・I)

患者さんの権利と責任

1、患者さんの権利

1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利

患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わらず、良質な医療を平等かつ公平に受ける権利があります。

2、個人として尊重される権利

患者さんは、一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊重をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。

3、十分な説明と情報提供を受ける権利

患者さんは、自分の病状、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。

4、自らの意思で選択・決定する権利

患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選択・決定する権利があります。

また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためにカルテを含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。

5、個人の情報やプライバシーが守られる権利

患者さんは、自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報第三者に対し、開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。

『医療とのパートナーシップ』

良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得するまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。

2 検査や治療について、納得し合意した方針

には意欲を持って取り組んでください。

3 すべての患者さんが快適な環境で医療を受けられるよう、病院内での規則と病院

職員の指示を守るよう協力ください。病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないようなご配慮をお願いします。



担 当 医 表

平成 24 年 12 月

		月	火	水	木	金	土
内科	内科（一般） 初 診	岡田光代 芹澤由樹子	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 塩月記代	川上裕隆 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	（輪番）
	内科（一般） 再 診 （ 予 約 制 ）	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 小林信光（信大）	早野敏英 東方壮男 岡田光代 林田研介	早野敏英 林田研介 塩月記代 （午後から診療）	中川真一（予約） （第1・2・4・5のみ） （9時30分～11時） 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代 林田研介
	循環器内科	東方壮男	池田宇一（信大）	東方壮男	阿部直之（信大）	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代	小林信光（信大）			花岡正幸（信大） （第1・3・5のみ）	藤本圭作（信大） （第1のみ）
	神経内科	中川真一 （9時30分～10時30分）	中川真一（予約） （第3のみ） （9時30分～10時30分） 林田研介	中川真一 （9時30分～10時30分）	林田研介	林田研介	林田研介
	腎臓内科	芹澤由樹子	芹澤由樹子（予約） （午後から診療）		芹澤由樹子 上條祐司（信大）		
精神科・心療内科	専門診療 消化器 リウマチ・膠原病		新井 薫（予約） （午後から診療）				信 大
	精神科 心療内科 （ 予 約 制 ）	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 古屋昌宏 鬼頭 恒（信大）	中村伸治 古田 康（第2・4・5のみ） 樋端佑樹（第2・4のみ） 古屋昌宏（第1・3・5のみ）	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 衛藤高明（第1・3・4・5のみ）	中村伸治（第1・3のみ） 長村哲周 樋端佑樹 中村敏範（第2・4・5のみ） 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 古田 康 中村敏範 古屋昌宏	中村伸治 古田 康 樋端佑樹
	認知症診療（予約制） 在宅支援科（予約制）	（輪番）	薛 孝太郎	（輪番）	（輪番）	（輪番）	（輪番）
小児科	午前	信 大 原 敏博	保刈 健 （原 敏博）	原 敏博 （保刈 健）	保刈 健 （原 敏博）	原敏博 又は 保刈健	信 大 （原敏博 又は 保刈健）
	午後	特殊診療（予約）	乳児検診（予約）		慢性疾患（予約）	慢性疾患（予約）	
外科	一般外科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	久保直樹	久保直樹	久保直樹
	専門診療			信 大（乳腺） （完全予約制）		信 大（甲状腺）	
呼吸器外科		花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣
形成外科 （受付15時30分まで）			安永能周（信大） （13時から診療）				
整形外科	新患受付 （受付10時30分まで）	鎌仲貴之 （受付9時30分まで）	狩野修治	柴田俊一	王子嘉人	（輪 番） （診療開始9時30分から）	（輪 番）
	予 約	最上祐二 王子嘉人 柴田俊一	谷川浩隆 柴田俊一 鎌仲貴之 高橋淳（信大）	最上祐二 王子嘉人 狩野修治	谷川浩隆 狩野修治 鎌仲貴之 畑 幸彦（信大）		
皮膚科		河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之 学童診療（15時～17時） 初診（当日）受付16:30まで	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之
泌尿器科		平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹
産婦人科		信 大（予約）	曽根原衛雄			信 大（予約）	
眼 科		太田いつみ	今井玲子		太田いつみ・今井玲子 （午後コンタクトレンズ 要予約）	太田いつみ （受付10時まで）	今井玲子
耳鼻咽喉科 （受付16時まで）			信 大 （14時から診療）			信 大 （14時から診療） （第2・4のみ）	信 大
放射線科					信 大		
麻 酔 科 （受付11時まで）		松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀
リハビリテーション科		狩野修治	最上祐二 王子嘉人	谷川浩隆 鎌仲貴之	中川真一	柴田俊一	
歯科口腔外科		中嵐 哲 大久保雅基	手術日 （急患対応は要相談）	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基