

START

Vol.1

その時あなたは

インフルエンザ

所沢市市民医療センターは、今年で開設から40年目の節目の年を迎えました。そこで、今号より、これまで発行していた広報誌「センター通信」の名を改め、心機一転、新たなスタートを切るという意味を込めて、「所沢市市民医療センター広報誌 START」としてリニューアルいたしました。

市民の皆様のご健康の維持・増進に寄与するため、これからも医療・健康に関する情報を発信していきますので、今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。

目次

P 2 ~ 3

「インフルエンザ Q&A」

P 4 ~ 5

「常勤内科医・放射線科医紹介」

P 6 ~

「外来・人間ドックのご案内」

所沢市市民医療センター広報誌「START」

発行者：所沢市市民医療センター広報委員会

発行日：平成29年12月15日

〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松 1224-1

04-2992-1151 (代表)

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryoo/>



インフルエンザ Q & A

普段の風邪とはちょっと様子が違う...?

もしかしてインフルエンザかも...?

看護科 加藤
田中

Q1 インフルエンザと普通の風邪って何が違うの？



風邪は様々なウイルス等によって起こりますが、一般的な風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、発熱もあまり高くなく、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症で、一般の風邪に比べ重篤な症状が、比較的急速に現れます。

【主な症状】

38 以上の発熱	のどの痛み
頭痛	鼻水
関節痛	咳
筋肉痛	
全身倦怠感（だるさ）	...等

お子さまではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、さらに重症化する場合があります。

Q2 インフルエンザにかからないようにするためには？



(1) 流行前のワクチン接種

(現在ワクチン不足の為、医療センターでは予約を見合わせています。)

(2) 外出後の手洗いうがいの徹底

...流水・石鹸による手洗いは、指先などに付いたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。アルコール消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(3) マスクの着用

...インフルエンザの主な感染経路である、咳やくしゃみの際に口から発する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染を防ぐのに効果的です。



<正しいマスクの着け方>
鼻と口の両方を確実に覆う
ゴムひもを耳にかける
隙間がないよう鼻まで覆う

(4) 適度な湿度の保持（加湿器等の有効利用）

...空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

(5) 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

(6) 繁華街などの人混みへの外出を控える

Q3 もしかしてインフルエンザ...?と思ったら



発熱後 **12 時間**以上であれば、迅速検査があります。また、薬を飲まなくても治りますが、発熱後 **48 時間**以内に抗ウイルス剤であるタミフルを内服、またはリレンザ・イナビルを吸入することで早く治ります。

—「インフルエンザ」と診断されてしまったら

(1) まずは十分な休養を！

安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分に取ることが大切です。

(2) 水分補給も忘れずに！

水分を十分にとりましょう。高熱により、脱水症状を起こしやすくなります。

(3) 周りの人にうつさないように！

咳やくしゃみ等の症状がある場合は、周りの人にうつさないよう、不織布製マスク等を着用しましょう。

(4) 外出は控えましょう！

インフルエンザであることを伝え、学校や仕事に行かないようにしましょう。

熱が下がった後は...



一般的に、インフルエンザウイルスは発症前日から 3～7 日間に渡り、鼻やのどから排出されると言われています。発症後 5 日及び解熱後 2～3 日間程度は外出を控えた方が良いでしょう。

*文章、画像の一部は下記のホームページから引用・抜粋しています。

厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ&A」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>

政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

～美原中学校の職場体験学習がありました！～

総務課 森野

11月28、29、30日の3日間、美原中学校1年生の生徒さん4名が、市民医療センターで職場体験学習を実施しました。実習では、看護科・放射線科・臨床検査科の仕事の体験をしていただきました。



16 列マルチスライス CT 装置の説明

常勤内科医・放射線科医紹介



放射線科 大泉
臨床検査科 小竹



先生たちからコメントをもらったよ！

のぐち ともゆき センター長：野口 友之

専門：一般内科、消化器
資格：日本内科学会認定総合内科専門医
日本総合健診医学会健診指導医
人間ドック健診専門医

今年4月からセンター長に就任いたしました。
外来及び入院の患者さんと御家族、健診を受ける方々が安心・納得されることを第一に考えています。
さらに全職員が働きやすいこと、関係する業者・医療機関の方々にとって対応しやすい病院であることを心掛けています。
仕事以外では野菜作り、テレビ鑑賞(ドラマ等)、犬の散歩を行っています。

しげ ひでき 医務部長：繁 英樹

専門：一般内科、循環器
資格：日本内科学会認定総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本動脈硬化学会指導医・専門医・
評議員
人間ドック健診専門医

病棟および外来にて、内科診療を担当しております。動脈硬化、循環器を専門としていますが、専門領域だけでなく、内科全般にわたる診療を心がけています。
地域の皆様で健康に不安がある場合は、お気軽にご相談ください。

内科医長：東 賢治

ひがし けんじ

専門：一般内科、糖尿病

資格：日本内科学会認定総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
人間ドック健診専門医
日本動脈硬化学会専門医・指導医
・評議員
日本糖尿病協会療養指導医

早いもので着任して 10 年が経ちました。患者さんやスタッフに恵まれ、どうにかやってこられたという感じです。糖尿病診療には特に力を入れており、教育入院の充実などを図っています。糖尿病のほか、脂質異常症や高血圧など、動脈硬化の危険因子の管理が得意分野になります。患者さんの意思を尊重した治療を心掛けています。お気軽にご相談ください。

内科医長：佐々木 誠

ささき まこと

専門：一般内科、循環器

資格：日本循環器学会認定循環器専門医

時が経つのは早いもので、私が医療センターへ着任してから 1 年が経過しました。この 1 年間、市民医療センターの診療に携わり感じたことは、高齢の方、特に 90 歳以上の超高齢の方が昔より多くなったということです。今、日本は社会の高齢化が進んでいると言われておりますが、私自身職場という最も身近な場所で高齢化社会の到来を感じております。今後も、高齢者の方の健康増進に寄与できるように努力していきたいと思っております。

放射線科医長：鴨下 亨

かました とおる

専門：放射線科

資格：日本医学放射線学会認定放射線科専門医

人間ドック(胸部・上部消化管)、CT、超音波、単純レントゲン撮影等の画像を読影し、診断をつけています。画像診断は感性が必要な仕事で、異常陰影を感じとったら、病変か否かを分析することが必要です。そして何といても精度が第一と考えています。

患者さんにはほとんど接することはありませんが、内科・小児科医師への放射線診断のレポートを通して貢献しています。

○外来診療のご案内

診療科目：内科、循環器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、小児科、放射線科

(診療日)

月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)

(診療時間)

科目	受付時間	診療開始時間
内科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
小児科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
	午後 1 時～4 時	午後 1 時 30 分

○外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
内科	午前	繁	野口	野口	繁	野口
		東	東	繁	東	児玉
		佐々木	平田	佐々木	佐々木	
	午後			★ 東(糖尿病)		
		月	火	水	木	金
小児科	午前	山本	山本	山本	山本・土橋・吉岡 上記 3 医師又は 2 医師	藤塚
		土橋	土橋	土橋	☆ 小出 神経発達相談 (第 1・3・5 週)	吉岡
		吉岡	吉岡	吉岡		山本 (第 2・4・5 週)
						☆ 川村 小児循環器外来 (第 1・3 週)
	午後	藤塚 (第 4 週休診)	藤塚	土橋 又は 吉岡	山本・土橋・吉岡 上記 3 医師又は 2 医師	山本
		山本 又は 土橋	山本 又は 吉岡	☆ 山本 夜尿症(予約)		☆ 吉岡 乳幼児フォローアップ(予約)

(内科) は予約制専門外来です。

(小児科) は専門外来です。

小児科専門外来「神経発達相談」は、現在新患の受付を休止しています。

○小児科急患診療

診療の目的 お子様の急な発熱、突然の病気などに対して応急的に診療を行うものです。なお、対象は乳幼児から中学生（0歳から15歳）です。

診療上のご注意 小児科急患診療は、内科的初期診療が対象となります。切り傷や打撲などの外科的診療、眼科、耳鼻咽喉科などは対象外となります。

薬の処方は1日分から2日分です。翌日か翌々日には、必ずかかりつけ医に診てもらってください。

X線撮影や血液検査などの各種検査は原則的にできません。ただし、小児科日曜日・休日急患診療（昼間）については、インフルエンザの迅速検査等を実施しています。

区分	実施日	受付時間
夜間	月～金曜日	午後7時30分～10時15分
	土・日曜日、祝休日	午後6時～8時45分
深夜帯	火・水・金・土・日	夜間急患診療後 ～翌日午前7時まで
日曜日、 祝休日	日曜日、祝休日	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分

深夜帯受診の際には来院前に必ず電話でご連絡ください。

○人間ドックのご案内

より詳細な情報については、ホームページまたはお電話(04-2998-2081)でご確認ください。

コース	内容	自己負担額（税込）	
		一般	35歳以上の所沢市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者 （検診料助成利用の場合）
人間ドック 日帰りコース	国が定めた健康診断の基準項目に、より詳細な検査項目を追加した総合的な健康診断です。	38,880円	22,380円
生活習慣病 コース	生活習慣病早期発見のために必要な検査項目を充実させた健康診断です。	23,760円	8,760円

検査項目の一覧は次ページにあります。

検査項目表		人間ドック 日帰りコース	生活習慣病 コース
問診	既往歴・服薬歴・喫煙歴・自覚症状など		
身体測定	身長・体重・体脂肪率・腹囲・BMI		
循環器	血圧測定・胸部X線・心電図(安静)		
呼吸器	肺機能検査(スパイロコンピューターによる)		×
消化器	検便 ヒトヘモグロビン(2日法)		
	消化器X線 食道・胃・十二指腸		
腹部超音波	肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓など		×
血液学	白血球数・赤血球数・血色素・ヘマトクリット・ 平均赤血球容積・平均赤血球血色素量・ 平均赤血球血色素濃度・血小板数		
	血液像		×
血清学	血液型(ABO式・Rh式) 初回のみ		
	CRP・リウマチ因子・梅毒反応		×
血液生化学	総蛋白・アルブミン		
	血清アミラーゼ		×
	血清鉄		×
	A/G比		
肝機能	Na・Cl・K		×
	ZTT・LDH・ALP(アルカリフォスファターゼ)・AST(GOT) ・ALT(GPT)・γ-GTP・総ビリルビン		
代謝内分泌	HBs抗原・HCV抗体		×
	総コレステロール・中性脂肪・ HDLコレステロール・LDLコレステロール		
	空腹時血糖・HbA1c		
	尿酸		
腎機能	尿素窒素・クレアチニン・eGFR		
	検尿(蛋白・ケトン体・ビリルビン・比重・PH・糖・ ウロビリノーゲン・潜血)		
聴力	オーディオメータによる精密検査		
眼科	視力		
	眼底精密検査		
	精密眼圧測定		×
面接	医師による結果説明(希望者のみ) 生活習慣病コースの受診者の方は後日面接のみ		
食事	日帰りコースを受診し、 <u>内視鏡検査を受ける方には、 麻酔等の影響があるため、食事の提供はありません</u>		×