

済生会 新泉南病院だより

みなみはま

インフルエンザ特集号 2009. No2

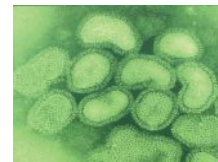
発行所
済生会新泉南病院



〒590-0535
泉南市りんくう南浜3番7
TEL : 072-480-5618
FAX : 072-485-0217
E-mail : seman.saiseikai@sirius.ocn.ne.jp
ホームページ : http://www.saiseikaiseman.jp

新型インフルエンザを巡って

インフルエンザAウイルスは、総て鳥インフルエンザウイルスに由来しており、HA1、HA2、HA3以外のすべての亜型が新型インフルエンザウイルスの候補となりうる。研究者によつては、HA2については、明確ではないとしている。ここで、今後、話を進める時に度々出てくると考えられる記号のうち、HA(H)はヘモグルチニン(血球凝集素)を表し、もう一つの記号のNA(N)はニューロアミダーゼと呼ばれる酵素の1種です。



これらはウイルス粒子の表面に存在し、これらの示す型(亜型)の性格を明確に示している。HAはHA1、16、NAはNA1、9の亜型が存在する。しかし、現在までに人に感染をくり返した亜型として認められているのは、前出のHA1、HA2、HA3の3種類のみであり、鳥類の中で現在までに確認されているのは、人の中で感染をくり返した亜型の他にHA6、HA7、HA9に、今、新しくHA5が加わるのではないかと危惧されている。また、HAの型別の病原性についてもまちまちであり、HA5、7、9の亜型は鳥にとつては高病原性を示す亜型と思われる。いままでに新型として出現した当時のウイルスのHAとNA遺伝子は、現在も鳥類、特に自然宿主

とされるカモの腸内ウイルスに保存されていると考えられている。2008年になって欧米でH7N7、H7N3もヒトに高病原性を示したり、またH7N2の方は低病原性であることが判明してきている。H5N1についても今までのところでは一部の地域に広がりが見られ、320名あまりのヒトが感染し、その6割が死亡している。このようにHA5やHA7などの亜型も、今までに大規模の流行を起こしてはいないものの、新型のインフルエンザに変化していくことも考えておかねばならないだろう。では、何故鳥(カモ)に保存されているインフルエンザAウイルス(遺伝子)が人に感染を起こす様になるのだろうか? 其の仲介役をするのがブタだと考えられている。ブタの呼吸器上皮細胞には、人のウイルスばかりでなく、鳥のウイルスに対するレセプターもあるのだ、人のウイルスと鳥のウイルスが同時に感染することも起こりうる。そこで、両ウイルスの遺伝子集合体が生じる可能性があり得る。その中で、鳥ウイルスのHA遺伝子を持ち、人に感染し、伝播したものが新型インフルエンザであり、それによって引き起こされた疾患が新型インフルエンザである。1例を挙



げると、1968年の新型ウイルスAホンコン68(H3N2)株は、カモがシベリアの営巣湖沼から家禽に持ち込んだH3ウイルスと、人の間で流行していたH2N2ウイルスがブタに同じ様な時期に感染して生じた遺伝子集合体である。H2N2ウイルスも1957年に同様な経路で出現したものと推察される。

また、HN1型のウイルスも1918年に新型として北米系統の鳥インフルエンザウイルスをその起源として考えると考えても良いだろう。それであるならば、その伝播経路も、カモ→※家禽↓ブタ↓人であろうし、カモのウイルスが家禽と家畜を介して人のインフルエンザウイルスと遺伝子交換し、人に伝播したものが、これまでに現われた新型インフルエンザウイルスである。

人の臨床的な病変は感冒症状から重篤な肺炎を引き起こしたり、肺炎を起こすこともある。病変の経過は、微熱に始まり高熱を伴い激しい咳も出る様になる。その後は漸時軽減していく。治療薬としては、ステロイド(ニューロアミダーゼ阻害剤)、ザファビル、オルセタミビン、オルセタミビル、アマンタジン、ザナミビル。H2N2、H2N1にはタミフル、リレンザが特効薬としてあるが、発症48時間以内に服用する必要がある。また、手洗い、うがいなども有効である。更に人の多く集まる所には出かけるべきでない。感染した人は、感染源にならない様に、家に居ることが望ましい。ワクチンが出来れば経時的に用いる事が良いだろう。

(医師 宮本)

※ 家禽・家畜として飼育される鳥

お薬の玉手箱 第二回 インフルエンザ

こんにちは。お元気でいらっしやいますか？今回は記念すべき第2回目です。恋も連載記事も二度目からが大切って言いますので気合を入れて執筆致しました。さて今回はインフルエンザのお話です。

そもそもインフルエンザと風邪はどう違うのでしょうか。まず、病気を引き起こすウイルスの種類が違います。さらに、症状も違います。インフルエンザは関節痛を伴った39度位の熱が出ますが、風邪の場合は、喉の痛み、咳、鼻水、37度位の発熱が主な症状です。また、インフルエンザは感染力が強く流行しやすいのに対し、風邪はあまり流行しないということも違いのひとつと言えるでしょう。



インフルエンザの予防にはワクチンが有効です。十一月ごろ接種すれば、ほぼ1シーズンをカバーする事ができます。効果が出るまで2週間程度かかるため、やはりこの時期がベストでしょう。では、運悪くインフルエンザに罹ってしまった人はどうなるのでしょうか。案ずるなかれ。治療法はあります。そう！抗ウイルス薬です。何かと世間を騒がせてきたあ

のタミフルもこの仲間です。他にもリレンザという吸入薬もあります。これらの薬はウイルスが感染した細胞から次の細胞へうつる時に必要な物質を働かなくする事により、それ以上ウイルスが増殖できないようにする作用があります。なので薬を飲まなかつた人より速くインフルエンザが治るようにするために有効と言えます。



結局大事なのは、ウイルスが増えてしまつてからでは手遅れという事なのです。症状が出てから48時間以内に抗ウイルス薬を服用する事が重要です。つまり、先程紹介したような症状が出ればなるべく速く医療機関の受診を頂くことが大事なことです。

最後によく話題になる鳥インフルエンザについて、これは先に言っておきますがあまり難しいものではありません。インフルエンザウイルスは人畜共通感染しますが、そもそもヒトインフルエンザとは鳥インフルエンザが遺伝子変異して出来たものなのです。つまり彼らは兄弟とも言えます。という具合で今回もお付き合い合いただき有難うございました。では、また3カ月後にお目にかかりましょう。どうぞインフルエンザなど召されませぬ様。(薬剤部 坂部)

レシピの時間

寒い夜には…

常夜鍋風

1人分 324kcal

材料(2人分)

- 豚もも 140g ●白菜 4枚
- ほうれん草 1/2束
- にんじん(中) 1/4本
- 豆腐 1/3丁
- おろししょうが 1/2かけ
- 長ねぎ 1/4本 ●昆布 5g
- 酒 1/2カップ
- タレ(しょうゆ大さじ1と1/3和風だし 50ml)

作り方

1. 豚肉は1口大に切る。白菜、ほうれん草はざく切り、にんじんは短冊切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に昆布をしき、野菜、豚肉の順に入れ、その上に野菜、豚肉、豆腐をのせ、酒を加え、火にかける。
3. タレ、しょうが、刻んだねぎを薬味にしておく。

vol. 8000-recipe参照

●**体をあたためる食べ物**
香味野菜
体が冷えると血流が悪くなります。香味野菜は、血行不良やそれに伴う症状を改善し、発汗作用があります。山椒、しょうが



かぜをひかない お食事講座

かぜやインフルエンザにかかりにくいように、普段から食生活を見直し、疲れやストレスに対抗できる力をつけておきましょう。

●疲れをとる栄養素

ビタミンB1

エネルギーや老廃物の代謝不良をととのえ、疲れをとってくれます。豚肉やうなぎに多く含まれます。その他には、玄米や胚芽精米、大豆などにも多く含まれています。

が、ねぎ、にんにくなどがあります。

☆かぜをひいてしまったら…

かぜなどをひいて、発熱がある時は、食欲がなくなったりなどし、体力の消耗をきたします。特に体内のタンパク質、ビタミン類が消費されます。タンパク質を含むもの、ビタミンを含むもの、発汗をうながすもの、そして、しっかり水分補給をするようにしましょう。

タンパク質を含むもの

たまご、牛乳、プリン、アイスクリームなど

ビタミンを含むもの

果物、果物ジュースなど

発汗をうながすもの

粥、スープ、煮込みうどんなど

水分補給

スポーツドリンク、お茶、水、くず湯、ジュースなど



(栄養室 梅田)

みなみはま放送局

趣味の部屋 スーパー銭湯めぐり

私の趣味といえば、仕事と家事に追われ特に思い浮かばないのですが、唯一楽しみにしているのが銭湯です。夫婦共、銭湯が大好きで、あちこちの銭湯に行っているのですが、今回は私のお気に入りのスーパー銭湯をご紹介しますと思います。

最初は、貝塚の“虹の湯”です。ここはショッピングセンターの「コスタモール」内にある銭湯で、お気に入りは釜風呂サウナとうたた寝湯です。釜風呂はスチームサウナで石の椅子に座って汗をかくのですが、これが最高。しあげは、少しのお湯がはられた“うたた寝湯”で熟睡し完了です。

次にご紹介するのは和歌山の岩出に出来た“幸の湯”です。



最近、特によく行く銭湯で、お勧めが漢方薬風呂です。低めの温度で7種類の漢方薬草の蒸気が浴室に充満していて、ゆっくり入れ、リラックスでき大変気持ちよいのです。露天風呂は、桧風呂と岩風呂が日によって男女入れ替わりになっています。

そして、ここにも寝転んでつかれる“寝ころび湯”があります。石の上にお湯が流れていて、そこに寝転んでいるだけなのですが、これがとても気持ち良く、またもや熟睡してしまいます。

さて、いよいよ今一番のお気に入りをご紹介します。場所は和泉橋本の“美笹のゆ”です。ここの漢薬熱気風呂です。塩が置かれたサウナ風呂で、たくさんの塩を体にすり込んで、汗をかき肌の汚れや老廃物がとれ、すべすべ



の肌になったように感じます。塩をすり込むので、傷がある場合は気をつけてくださいね。

別料金にはなるにですが、5つの岩盤温熱でのんびり寝転んで、たっぷり汗をかき、体から悪いもの（ストレスも）が出たような感じがしとても気持ちよいのです。時間制限がなく、ボディーシェイカーやジョーバなどのフィットネスマシーンが無料で楽しめるのも魅力の1つです。これからも、夫婦で銭湯めぐりができるよう健康に気をつけたいと思います。

(検査科 森元)

医療費控除を知らずか？



年末調整で12月の給料がちょっと増えたからといって満足していませんか？ サラリーマンの方の場合、1年間にかかった医療費の領収書を溜めておけば、確定申告をすることにより、税金が戻ってくることがあります。慣れれば簡単！今年こそやってみましょう！あなたや生計を共にする配偶者その他の親族のために支払った医療費があるときは、次の方法によって計算した金額を医療費控除として所得から差し引くことができます。

【医療費控除額の計算方法】

その年中に支払った医療費から保険金などで補てんされる金額を引き、さらに10万円又は所得金額の5%（どちらか少ない額）を引いた額が医療費控除額（最高200万円）です。

なお、医療費控除の対象となる大まかなものは

- 医師、歯科医師による診療や治療の対価
 - 治療のためのあんま・はりなどによる施術の対価
 - 治療や療養に必要な医薬品の購入の対価
- 等があります。その他にも控除の対象が幾つかありまた、対象外の項目もありますので詳しくは最寄の税務署でご確認してください。

【控除を受ける為の手続】

医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を提出する必要があります。その際、医師などが発行した領収書等を確定申告書に添付するか、確定申告書の提出の際に提示する必要があります。詳しくは

国税庁ホームページ医療費控除の対象まで
<http://www.nta.go.jp/taxanswer/shotoku/1122.htm>

ソフトボールクラブ紹介

昨年の夏、職員の福利厚生の一環で「職員クラブ活動助成制度」が発足され、現在当センターに「ソフトボール」「テニス」「卓球」の3つのクラブが結成されました。今回は、ソフトボールクラブの活動を紹介させていただきます。

クラブメンバーは総勢23名。内訳は男性15名、女性が8名です。以外に女性が多いと思われるでしょうが、大阪には済生会グループが8施設あり、毎年5月にソフトボール親善大会が開催され、その大会でのルール上、男性5名と女性4名のチーム編成で試合をするということで、大部分がその大会にいつも参加しているメンバーがそのままスライドした形です。例年、その大会が開催される2ヶ月前から泉南市の依池公園グラウンドにて、勤務が終わってから練習していますが、毎年十分な練習ができないままで、成績もほとんどが初戦敗退。正直弱いチームです。

(ただチームワー



クは抜群！)

今回、クラブが結成されたことは、チームのレベルアップに繋がり、今年の大大会は初戦を突破し、勝利を収めたいと思っております。

昨年の活動は、10月と11月の週末に2回、りんくう南浜にある泉南市の「サザンスタジアム」でナイターを利用し、2時間の練習を行いました。10月は、前日が雨だったため、グラウンドの状態が悪い状態での練習となりました。また参加人数が少なかったため、練習試合は諦め、準備運動からキャッチボールに始まり、内野・外野のノック、実践的なバッティングといった練習を行いました。今回利用したサザンスタジアムは、グラウンドも広く、しかもナイター設備が整った最高のグラウンドで、参加者全員が喜んでいただきたいと思います。

今後は、スポーツを通じ職員との親睦を図り、何より楽しく活動を続けていきたいと思っています。

(放射線 高井)



リレーエッセイ 「ウオーキング」

平成16年にこの病院に就職した当時、病院の周りには空き地が多く、住宅地もそれほどなかった。ショッピングセンターの開業に続き、家がたくさん建って、病院から見える景色は様変わりした。

何十年前にはここ泉南市にも牛を飼っていた農家がたくさんあったと聞いた。田畑の中を農耕機をつけた牛を農家の方がひいて歩く姿がよくみられたそうだ。牛といえば牧場で飼われているところしか想像できない私でも、牛がゆっくりと畑を耕しながら歩く光景にどこか懐かしさを感じるのにはなぜだろう。

始める前から母には断られてしまった母娘ウオーキング。牛の歩みのごとく、なかなか下がらない体重グラフにとらつめこしながら、丑年の今年もマイペースでウオーキングを続けていきたいと思う。

新年が明けてから少し時が経ちましたが、みなさん、今年の抱負はありますか？今年も皆様にとって良い一年となりますように。

(リハビリ 井戸)



編集後記

新年最初の広報誌となりました。今回はインフルエンザを取り上げましたが、如何でしたでしょうか？風邪を引かないためには、規則正しい生活と十分な睡眠が良いことは分かっているのですが、恥ずかしい話、なかなか実行できません。昨年の忘年会や新年会等、度々の深酒で体調を崩しました。これから寒い日はまだ続きます。読者の皆様もお体には十分お気をつけ下さいね。

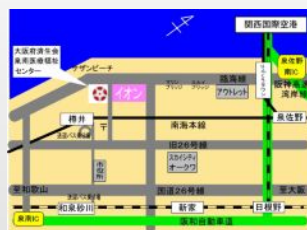
広報HP委員一同

当院からお知らせ

第九回の市民公開講座がイオンモールりんくう泉南にて開催されます。日程は3月28日(土)午後2時〜。テーマ「高脂質血症」の予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



済生会 新泉南病院



当院周辺の地図