



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

寒さに向かう季節、風邪などお召しになりませぬようにご健康にはくれぐれもお気を付け下さい。

広報委員 新谷 眞・四方田 晃平

## 肺炎球菌とは？

検査課 戸塚寛子

平成26年10月1日から高齢者肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました。今回は肺炎球菌感染症についてお話しします。

肺炎球菌は免疫の働きが十分でない、乳幼児や高齢者に病気を引き起こします。肺炎球菌によって起こる主な病気には、肺炎・気管支炎等の呼吸器疾患や、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎、菌血症などがあります。本来であれば菌が検出されない場所(たとえば血液や髄液)から菌が検出される病態を特に侵襲性肺炎球菌感染症(IPD)と呼びます。IPDは5歳以下の乳幼児と65歳以上の高齢者に多く発症することが知られています。また、近年は抗生物質が効かない薬剤耐性菌が増えている為に治療が困難になることがあります。そこで、肺炎球菌ワクチンにより予防することが、以前より大切になってきています。

このワクチンは1回の接種で肺炎球菌の23種類の型に対して免疫を作る事ができます。現在は90種類以上の肺炎球菌の型が報告されているそうですが、この23種類の型で成人の肺炎球菌による感染症の80%以上がカバーできます。

### 接種対象者

2歳以上で肺炎球菌による思い疾患にかかる危険が高い人です。

高齢者・脾臓の摘出手術を受けた人・鎌状赤血球、その他脾臓機能不全である人・心疾患、呼吸器疾患の慢性疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病の基礎疾患がある人・免疫抑制の治療を予定されている人

多少の個人差はあるそうですが、1回の接種で5年以上の効果できます。

今回定期接種が始まり、各市町村ごとに接種対象者には個別に通知が届くことになっています。詳しくは、各市町村まで問い合わせしてください。

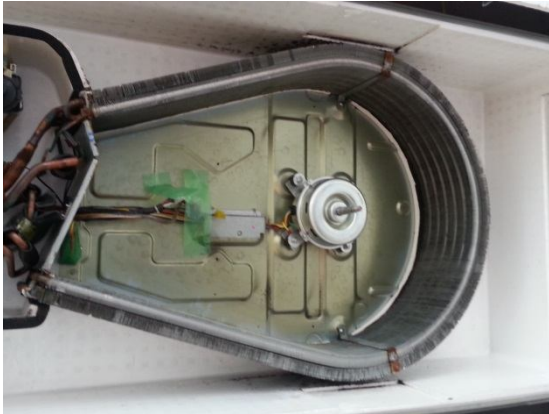
また、当院でも肺炎球菌ワクチンの接種が可能です。予約が必要になります。希望者は受付または職員にお声掛けください。

## 定期清掃

総務課 竹内 久人

当院も今年の12月で開院して8年が経ちます。普段から職員一同清掃を行い当院をキレイにしていますが、やはり落ち切らない汚れはあります。家庭での清掃でも大変な作業となるエアコンの内部清掃やフローリング(床)清掃がそのうちのひとつだと思います。

当院のエアコンは大型の業務用エアコンが52台・家庭用のエアコンが6台と台数も多く、可動頻度の高い為、業者さんをお呼びで清掃してもらっています。もちろん月1回程度、フィルターの清掃は行っていますが内部の清掃までは難しいのが現状です。



このように清掃を行うことで、冷暖房の効果向上、においの低減、故障の確率を低減させる効果が期待できます。

続いて、フローリングですが、年に4回業者さんに入ってもらい清掃しています。年に1回は剥離と言う作業で古いワックスを剥がし新しいワックスを塗り、年4回ワックスを重ねていくという工程で行っています。

改めて院内を見ると広く、なかなか大変な作業ではありますが、やはり清掃を行った後はキレイな光沢が美しく見えます。



清掃作業中はご迷惑をお掛け致しますが、設備維持・美化の為ご協力の程お願い致します。



## 過ぎたるは及ばざるが如し

栄養科 岡本 香穂理

良いと言われることでも、やり過ぎは害になるということ。という意味ですが、食べ物に関しては、まさにこの言葉通りです。

先日テレビの中で、ナッツ類は身体にいい、と放送されていました。すると、そのテレビ放送をみた人は、スーパーなどでナッツ類を購入し、毎日・毎食、食べるようになります。

確かに、ナッツ類（ピーナッツ・アーモンド・胡麻など）は、たんぱく質・脂質・炭水化物、ビタミン・ミネラル・食物繊維と、ぎゅーっと小さな粒中に栄養が詰まっていて、とても、身体にいいものです。しかし、これも、一日の中で軽く片手に乗るくらい、グラムにして10~20g、粒にして10粒前後で十分なのです。それ以上食べることは、結果、エネルギーの摂りすぎ、脂質の摂りすぎ、ナッツ類はお腹の中で発酵しガスを作りやすく、便がでないわけではないが、お腹が張るような症状を引き起こしたり、ナッツ類の周囲についた塩気のせいで、塩分の摂りすぎによるむくみを引き起こすなどと悪い面がみえてきてしまいます。食べて身体に悪いものはありませんが、考えてみてください。

毎日、同じ食品を食べ続けることは、結果として、同じ種類の栄養しか毎日入ってこないということなのです。1日おきに食べる。2~3日おきに食べる。忘れたころに食べるなど、期間を空けて、食べれば、その間には、違う食品を食べます。結果として、身体の中にいろいろな栄養素を取り入れることができるようになります。

現代は、冷蔵庫の発達により、食べ物がいっぱいあふれた飽食の時代。栄養失調で病気になったという人よりも、食べ過ぎて病気になったという人の割合のほうが多い時代です。

便利な時代で、電車やバスや車などの交通機関の発達、家電製品の発達で、家事労働も軽減されてきています。明らかに、身体を動かすことよりも、食べることの方が勝ってしまっている時代になってきてしまいました。過ぎたるは及ばざるが如し→食べ過ぎない工夫・偏らない工夫が必要だよ、という警告と考えてみてください。

秋は食欲の秋というくらい、色々な食べ物がおいしい季節です。秋に旬をむかえる食べ物は、身体を温める効果があります。冷えなどの予防のためにも、色々な種類を、バイキング形式のように、お腹の中に入れて、一日30品目以上の摂取を目標としてみましょう。

## スポーツ外傷とスポーツ障害の応急処置

理学療法科 新谷篤

雲ひとつなく晴れ上がっても、もう炎天はなくスポーツをするには絶好の季節です。そこで、今回はスポーツの秋に多くみられるスポーツ外傷・スポーツ障害の際の対処法をご紹介します。

### スポーツ外傷・スポーツ障害とは？

スポーツ活動中、身体に急激な大きな力が加わっておこる不慮のケガを「スポーツ外傷」と言います。一方、スポーツ動作の繰り返しによって身体の特定位（骨、筋肉、靭帯）が酷使されることによっておこるものを「スポーツ障害」と言います。「スポーツ障害」は別名、「使い過ぎ症候群」とも呼ばれます。

### 応急処置(RICE 処置)

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」と言います。この応急処置は、早期スポーツ復帰に



欠かせないものです。

しかし応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかります。

しかし、意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症な時は、すぐに救急車やドクターを呼び、おやみに動かさないようにしましょう。

### RICE 処置の方法

外傷を受けたときなどの緊急処置は、患部の出血や腫脹、疼痛を防ぐことを目的に患肢や患部を安静 (Rest)にし、氷で冷却 (Icing) し、弾性包帯やテーピングで圧迫 (Compression)し、患肢を挙上 (持ち上げる) すること (Elevation) が基本です。

RICE はこれらの頭文字をとったものであり、スポーツを始め、外傷の緊急処置の基本です。RICE 処置は、捻挫や筋損傷などの四肢の「ケガ」に行います。

### RICE 処置に必要な機材

・氷、ビニール袋 or アイスバッグ、弾性包帯、テーピングパッド、スポンジ

#### 1. Rest (安静)

損傷部位の腫脹 (はれ) や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。

副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。

#### 2. Ice (冷却)



二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。15~20分冷却したら (患部の感覚が無くなったら) はずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します (1~3日)。

#### 3. Compression (圧迫)



患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。

#### 4. Elevation (挙上)



腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓より高く挙げるようにします。

「ケガしたら すぐに RICE で 応急処置」