



長い夏もようやく終わりを迎え、爽やかな秋の風を感じられる季節となりました。また、朝晩と日中での寒暖差が大きくなる日も増えています。朝晩の冷え込みによるストレスでの体調不良にご注意下さい。

広報委員 新谷篤・四方田晃平



秋に流行する病気は？

外来看護

秋は気温の変化や環境の変化が多く、さまざまな病気が流行しやすい季節です。特に、風邪やインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、季節性うつ病などが気になる病気として挙げられます。

< 秋に流行する感染症 >

- ・風邪やインフルエンザ: 2024年秋は、風邪やインフルエンザの患者が増加する可能性があります。特に、2023年秋以降、機々な感染症が流行しており、フル熱やいんご病、手足口病、ヘルパンギーナなども報告されています。
- マイコプラズマ肺炎: 「歩く肺炎」とも呼ばれるこの病気は、咳や倦怠感を伴い、感染が広がりやすいです。2024年9月には約 1000 件の感染報告があり、前年の 14 倍に達しています。

< 季節性うつ病 >

- ・症状と原因: 秋から冬にかけて発症することが多い季節性うつ病は、ストレスや寒暖差、日照量の減少などが原因とされています。気分の落ち込みや興味の喪失、睡眠や食欲の変化が見られます。
- ・治療法: 高照度光療法や規則正しい生活、健康的な食事、適度な運動が効果的です。症状がある場合は早めに医療機関を受診することが重要です。

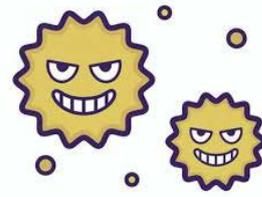
< 予防と対策 >

- ・感染症の予防: 手洗いやうがい、マスクの着用が基本です。また、体調管理をしっかり行い、免疫力を高めることが大切です。
- ・メンタルヘルスのケア: ストレスを軽減するために、趣味やリラックスする時間を持つことが推奨されます。

秋は多くの病気が流行する季節ですが、適切な予防策を講じることで健康を維持することが可能です。特に、感染症やメンタルヘルスに注意を払い、早めの対策を心がけましょう。



マイコプラズマ感染症



医事課

【マイコプラズマとは】

マイコプラズマとは、風邪・肺炎・気管支炎などを起こす細菌の一種です。しかし、一般の細菌とは少し構造が異なります。一般の細菌は細胞膜と細胞壁の 2 種類で体が囲まれておられますが、マイコプラズマは細胞膜を欠き、細胞膜のみで囲まれています。この構造の違いにより、他の細菌とは区別されています。

【どんな原因でどんな症状がでるの？】

マイコプラズマ感染症は風邪と同じような経路で感染します。飛沫感染(感染者からの咳やくしゃみによって飛散したもの)・接触感染(病原菌が付着した手で目・口・鼻などの粘膜を接触)で感染しますので、感染者の多くは 15 歳以下が占めているとされていますが大人でも感染する可能性はあります。

マイコプラズマ感染症の潜伏期は一般的には 2~3 週間ほどです。3 日程度の風邪やインフルエンザと比べ、マイコプラズマ感染症は潜伏期間が長いのが特徴で、主に発熱・咳・咽頭痛・頭痛・倦怠感・嘔吐・下痢・腹痛の症状などがあります。咳は他の症状より数日遅れて始まる 경우가多く、解熱後も 3~4 週間続くのが特徴です。発症初期には痰を伴わない乾いた咳ですが、次第に痰が絡んだ咳へと変わり、夜にひどくなる傾向にもあるようです。

その多くは軽傷の為風邪と区別が付きませんが、悪化すると肺炎・髄膜炎・脳炎などを引き起こす場合もあります。マイコプラズマが直接、体に悪さするだけでなく、感染した人の免疫反応を利用して間接的に体に症状を引き起こすと考えられています。

【マイコプラズマ感染症の治療】

マイコプラズマ感染症は基本的に自然治癒する疾患です。軽度の場合は安静にしていれば自然に軽快することがほとんどです。しっかりと体力を回復させ、水分栄養補給と休息が重要です。発熱・咳・頭痛などの症状がひどい場合や「マイコプラズマ肺炎」と診断された際には、抗生物質・解熱剤・鎮痛薬による治療が行われます。

脱水症状・全身状態が悪いと判断された場合には、点滴や 1 週間程度の入院による専門的な治療が必要な場合もありますので、症状が悪化することがありましたら、ご相談ください。



スキンケアについて

病棟看護

寒い時期はお肌が乾燥していきます。暑い時期と比べてかさかさしたり、かゆみがかたまりする場合があります。実は乾燥は肌の大敵なのです。さらに年を重ねるごとに蜂窩織炎などの皮膚トラブルが増えやすくなります。今回は乾燥による皮膚への影響と皮膚を保護する方法をお伝えします。

乾燥が皮膚に及ぼす影響

- ・皮膚は汗や皮脂を分泌する
- ・汗や皮脂は皮膚のバリア機能を兼ね備えている
- ・加齢とともに汗や皮脂の分泌が減り乾燥が進む
- ・また加齢は新陳代謝が低下し皮膚の弾力性が弱くなったり皮膚が薄くなるつまり、高齢になるほど皮膚のバリア機能が弱くなる。

皮膚が乾燥した状態は皮膚のバリアが崩壊した状態ともいえます。

皮膚を保護するための3つのポイント

1 洗浄して清潔を保つ

- ① 温水で皮膚の汚れを落とす
- ② 石鹸を泡立てて、ホイップ状にして摩擦が少ないように洗う
- ③ 石鹸成分をしっかり洗い流して、水分を優しく拭きとる



2 保湿

- ・ 洗浄後、水分を拭きとるとすぐに乾燥が始まります
皮脂などのバリア機能も洗浄さえるため
- ・ 乾燥が始まる前に保湿剤を塗りましょう
肌のゴールデンタイムと言われる15分以内に保湿しましょう
- ・ 保湿剤を塗る事で乾燥から皮膚を守ることができます
- ・ 保湿の目安は、保湿後にティッシュをのせた時に一瞬貼りついてから落ちる程度が良いと言われています。ティッシュが貼り付く程度が目安です。

3 保護

- ・ 保湿した後に皮膚を保護することも大切です
- ・ 靴下などを履いて外界の刺激から肌を守りましょう
- ・ 体を締め付けない服装を選ぶこと、シーツのしわを伸ばすことも大切です。





久喜中学校の職場体験活動を終えて

医療安全委員会 職場体験学習担当 村井靖

今年の6月に久喜中学校より「社会体験チャレンジ」の為、6名の生徒さんの受け入れ要請がありました。「地域に貢献する」という当院の理念により、2024年9月5日(火)、6日(水)、7日(木)の3日間、6名の男女中学生を迎え入れました。

久喜市では中学1年生から社会との繋がりを重要視しているようです。主要なテーマに沿って実際に行動を行うそうです。

<1年生>

「自分の理想とする人生を実現するためには、何について、どんなことを考えればよいだろう。」

- ① 人生設計を考える ② 人生の先輩から話を聞く

<2年生 1学期>「久喜市の企業や活躍する人々について調べよう」

- ① 職場体験チャレンジの準備 学習・講座・事業所への交渉と打ち合わせ

<2学年 2学期>「職場体験活動実施」「職場体験のまとめ」

- ① 事業所で体験するための、より具体的な行動計画



昭和40年群馬県生まれの私にとって小学生時代、中学生時代の社会体験と言えば、新聞社や上下水処理場などの社会的インフラの見学。修学旅行での、空港や事業所見学など。細かい事は忘れましたが、今ほど具体的・実践的な活動は無かったように思います。

卒業文集の将来の展望などを思い出すと、小学生時代は、男子はカーレーサーやパイロットや電車の運転手など、子供時代の憧れの職業。一方、女子は婦人警官や保母(保育士)や看護師など、より現実的な内容が多かったように思います。それは意外にも現代にあてはまるようです。今回いらした久喜中学校の女子生徒は中学時代から具体的な職業を志しているように見受けました。

基礎的な医院の知識はパンフレットを夏休み前にお渡しして見て頂きました。実際の当院での体験では、医事課、放射線科、理学療法科、外来(看護)、臨床検査課、薬局、病棟(看護)、栄養課、ワークショップ(患者さんの移動)、最後に質疑応答など、各部署で体験プログラムを用意して、生徒さんに体験して頂きました。3日間しかないので、一部署あたり1時間半から2時間の駆け足となり、満足して頂けるような体験が出来たのか気になるところですが、全ての行程を無事終えて3日間の社会体験チャレンジが終わりました。

質疑応答では我々職員の職業観のような質問が多く出されました。「やりがい」とか「辞めようと思った事はあるか」など。我々職員が理学療法士や看護師、放射線技師にないたての記憶を呼び起こして、体験談などを含めて職業観のお話をさせていただきました。

今後また職場体験学習の受け入れ要請がありましたら、可能な限り対応する方針です。

