

# 北成病院季刊広報誌 ほくせい



社会医療法人 延山会  
**北成病院**  
HOKUSEI HOSPITAL  
広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

## 新春号

## 2016年度に向けて

謹んで新年のお慶びを  
申し上げます。

昨年度は羊年。曆的に羊辛抱と言われ、我慢の時と言われますが、当院も医師が不足し辛抱の年でした。本年度、当院の新年は31日大晦日からの2次救急当番で始まり忙しさが続いていきましたが、今年度は猿年（丙申）、変革の年。1月から常勤医師が1名増え、5月からまた1名増える予定です。これからの医療の変革になんとか対応し続ける体制創りができそうです。2005年をピークに日本の人口は減少に転じており、2015年を境に世帯数は減少し、団塊の世代の方々が65歳を超え、医療と福祉の問題は急激に新しい展開に入っていきます。

昨年度、政府は「一億総活躍社会」を提唱しました。これは、高齢者も含めた誰もが活躍する場所があり、将来に向けて取り組む社会を目指すというものですから、これからは何歳になっても病気にならず、あるいはなってもおうち入院もしていただけないというのが実感ではないかと思えます。実際今後国は、急性期病床は減らす予定で、2025年には一般急性

期病床の平均在院日数は10日を切るレベルになるこの予測もあります。介護療養病床は廃止される事になっていきます。（当院療養は医療療養病床ですので大丈夫です。）その結果、施設・在宅医療・病院間の連携がますます大事になり、ソーシャルワーカー・医師・看護スタッフ等のしつかりした体制を作り、切れ目のない医療を提供していける体制を作っていくことが最重要課題で当院も取り組んでいきます。

今年度は猿年で「申年に赤肌着」を履くと「下の世話（寝たきり）」にならない・病気が去る」との縁起物でデパートなどに特設コーナーができていて我が家でも買ってきまして、健康であり続ける事はなかなか難しく、検診・早期受診・早期治療・医療介護の地域包括ケアシステム利用を考えたい生活設計を考えていくことがこれからの時代では必要です。当院が皆さんの一助になれば幸いです。今年もよろしくお願いたします。



社会医療法人延山会 北成病院  
院長 棚澤 哲

### 理念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

### 基本方針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

### 感染予防対策は万全ですか？

## 新型ノロウイルス

# 大流行の兆し



医師 垂水 隆志

激しい下痢や嘔吐を引き起こすノロウイルス。毎年冬に流行しますが、今年は“新型ノロウイルス”による大流行の可能性が指摘されています。今回はこの“新型ウイルス”について解説するとともに感染対策についてご紹介いたします。



### 新しい遺伝子型ノロウイルス “GII.17”

ノロウイルスには5つの遺伝子群（GI～GV）がありますが、人に感染するのはほとんどがGI、GIIです。実際には感染の約90%はGIIによるものです。過去に2006年と2012年に大流行がみられましたが、いずれもGII.4というタイプでしたが、ところが昨シーズン（2014/15シーズン）の終わりに全く新しい遺伝子型GII.17が主要流行株となりました。この新型が恐ろしいのは、過去にノロウイルスにかかって免疫を持っている人にも強い感染力を示すと考えられる点です。そのため大流行の可能性があるのです。

### 感染症状は従来のタイプと同じ



この新型の感染経路や症状はこれまでと変わりありません。ノロウイルスの潜伏期は1～2日とされており、吐き気・嘔吐・下痢などの、急性胃腸炎症状を来します。多くの場合特別な治療は必要とせず、数日の経過で自然に回復しますが、乳幼児や高齢者・体力の低下した人が発症した場合には、嘔吐・下痢による脱水や窒息に注意を払う必要があります。感染経路は、主として経口感染で、感染源となるのは、感染者の糞便や嘔吐物に直接または間接的に汚染された物品の他、汚染された貝類の生食、あるいは加熱不十分な調理での喫食などです。

### 感染予防対策

～マスク着用と小まめな手洗い～

繰り返しますがノロウイルスは経口感染です。□からのウイルスの侵入をシャットアウトできれば感染はしません。外出時や下痢・嘔吐のみられる家族を介抱する時は必ずマスクをしましょう。

また、嘔吐物の処理やトイレ掃除の際は、マスクとともに手袋装着と石けんによる手洗いが大事です。ノロウイルスは嘔吐物や下痢便の飛沫が舞って□に入ったり、手に付着したウイルスを知らずに□に運んでしまったりするからです。食事前の手洗いは予防効果大です。

また、消毒に最も効果が確実なのは「次亜塩素酸（塩素系消毒剤）」。市販の塩素系消毒剤が塩素系漂白液を100倍程に薄めてキッチンペーパーなどにつけてよく拭きます。500mlのペットボトルのふたを裏返しで漂白剤を入れ、ボトル1杯の水で薄めるとよいでしょう。

#### 【注意】

店や施設にある手指消毒用アルコールは、インフルエンザ



ノロウイルスには効果がありません

など多くのウイルス感染には有効ですが、ノロウイルスには効果がありません。

### 発症時の対応

～水分補給が最も有効～

激しい下痢や嘔吐で食事も摂れなくなると、急速に脱水状態に陥ります。乳幼児や高齢者では命にかかわることもあります。まず必要なことは、水分と電解質の補給です。そのためには、水分とナトリウムなどの電解質の入った経口補水液（例：OS-1 オーエスワン）の利用が有効です。薬局やドラッグストアなどで購入できます。症状が強くて飲めない場合、早目に病院を受診し点滴を受けましょう。

## Point

### ノロウイルス対策のポイント

- 1) 帰宅時や調理・食事前・トイレ後に、石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- 2) 外出時や嘔吐物の処理・トイレの掃除の際は、マスクを着用しましょう。
- 3) トイレや嘔吐後の消毒は次亜塩素酸を使いましょう。
- 4) 二枚貝は、生を控え加熱（85℃以上、1分）してから食べましょう。
- 5) 発症したら水分と電解質を小まめに補給しましょう。
- 6) マスクや手袋、経口補水液は常備しておくくと便利です。

# 「気をつけよう！冬の転倒」～冬道を安全に歩くために～

雪道での転倒によるケガ人は、毎日同じように発生しているわけではありません。冬を通してみると、札幌では 12 月が最も多い傾向があります。気温 0℃前後の日が多く、凍ったり凍っていないか判断が難しいことや、冬の初めということで市民がまだ凍結路面に慣れていないことも影響していると思われます。♪



理学療法士  
太田 稔人

## 特に転倒者の多い日は？

- ① 積雪が十分ある状況で気温が上昇してプラスになり、その後気温がマイナスに低下した場合
- ② 真冬に雨が降り、その後、気温がマイナスに低下した場合

### つるつる路面の歩き方

雪のない道と滑りやすい雪道。同じ歩き方をしていては、転んでしまうかもしれません。ポイントを押さえて、転びにくい歩き方をマスターしましょう。

#### ① 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。そうすると当然、重心移動が大きくなり、転倒しやすくなります。滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅であるきましょう。細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅については適度に離れているほうが良いでしょう(20センチ前後)。

#### ② 靴の裏全体をつけて歩く

雪道を歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。道路の表面が氷状のつるつる路面では**小さな歩幅で、足の裏全体をつけて**歩くすり足のような歩き方が有効です。ただしすり足といっても、完全に地面を擦りながら歩いてしまうと、つまづきの原因にもなるので軽く足を浮かせて歩きましょう。道路の表面に雪が残っているところでは、「すり足」では歩きづらいためもあります。その場合は、足裏を平らにして足の裏全体を路面につけ、小さな歩幅でソロソロと歩きましょう。

#### ③ 急がず焦らず余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。ケガをしないで楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って**余裕をもって行動し「急がず、焦らず」**に歩くことが大事です。

**「転倒予防体操」** 歩き方に気をつけていても、転びそうになることはどうしてもあります。そんなときに転倒しないために、また実際に転倒してしまったときに大きなケガにつながらないように、適度な体操を行うことも重要なポイントです。何事も日々の小さな積み重ねが大切！今年の冬は転ばないために、転倒防止体操を始めてみませんか？

### 〈片足立ちで脚力とバランスを鍛える〉

- 1) 椅子の背などに手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます
- 2) 膝を少し曲げます
- 3) 片足にしっかり体重をのせてから、反対の足を少し曲げます
- 4) 安定してから静かに手を椅子から離して5秒数えます

### 〈応用編、空間に足で字を書いてみよう！〉

- 1) 両手を支える椅子を用意し、椅子に手を添えて立ちます
- 2) 手を添えながら、自分の名前を空間に書いてみましょう
- 3) ゆっくり戻して反対の足でも書いてみましょう



※膝を曲げすぎない

### 〈つま先立ちで脚力を強化〉

- 1) 椅子の背などに手を添えて、肩幅に足を開いて立ちます
- 2) 両足のかかとをゆっくりと上げていきます
- 3) ゆっくり戻して、これを10回繰り返します

### 〈片足後方上げで脚力を強化〉

- 1) 椅子の背などに手を添えて立ちます
- 2) 椅子につかまっただまま片足ずつ膝を伸ばしたまま後ろへあげていきます
- 3) 床から足がある程度上がったところで5秒とめます(息は止めないでください)
- 4) ゆっくり戻して、交互に5回ずつ計10回行います

