

特 集

## 中頭病院 耳鼻いんこう科・頭頸部外科

“新しい生活様式” と熱中症予防を両立させましょう

### 「熱中症予防」×「コロナ感染防止」

感染制御認定薬剤師がご紹介します

### 家庭でできる消毒法



K-ai news 増刊号

# わかしよ

社会医療法人敬愛会

広報誌

ご自由にお取りください

2020.8

Vol. 90 夏号

# 中頭病院

## 耳鼻いんこう科・頭頸部外科

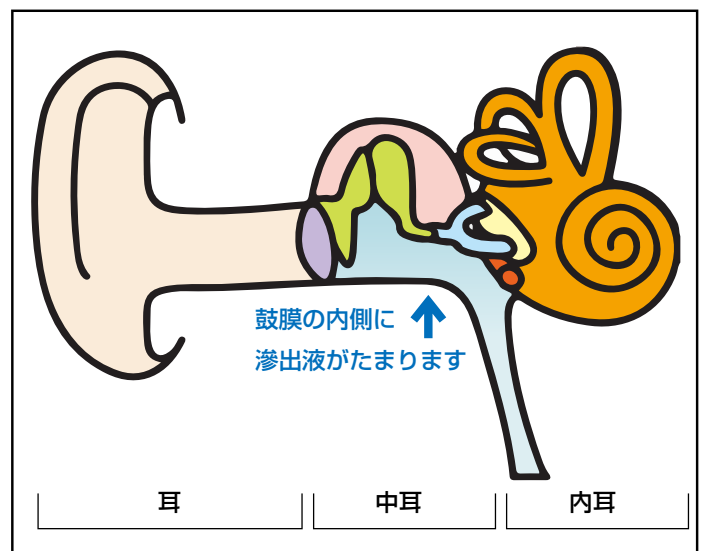
耳鼻咽喉科・頭頸部外科医長 又吉 宣(またよし せん)

耳鼻咽喉科は、人間が生きていくために大切な聴覚、嗅覚、味覚、平衡感覚などを扱う感覚器のエキスパートです。また同時に摂食嚥下・音声言語・呼吸などの機能と、それに必要な鼻腔・口腔・咽頭・喉頭の専門的診察を行います。

当科では、みみ・はな・のどに関するさまざまな症状に対し各種検査を行い、検査結果をもとに診断、各種薬物療法、手術治療、生活指導など、丁寧な診察を行っております。

### 滲出性中耳炎 (しんしゅつせいちゅうじえん)

滲出性中耳炎とは、鼓膜の奥にある中耳に浸出液という液体が溜まる病気です。滲出性中耳炎にかかると鼓膜が凹んだ状態になり、難聴や耳の圧迫感といった症状が出てきます。鼓膜の凹んだ状態が長引くと、癒着性中耳炎や真珠腫性中耳炎といったより重症化した状態になることがあります。繰り返す滲出性中耳炎に対しては**鼓膜に換気、排液用のチューブを留置(チュービング)**することで改善を図ります。



### 慢性副鼻腔炎 (まんせいふくびくうえん)

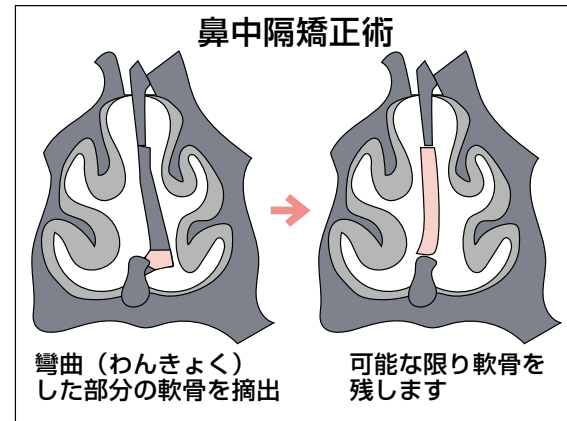
鼻腔の横には副鼻腔と呼ばれる空洞が存在します。副鼻腔は鼻腔と同じく粘膜で覆われており、風邪などをきっかけに炎症を起こすことがあります。通常は一時的な急性副鼻腔炎として1~2週間程度で治りますが、放置して長引くと慢性副鼻腔炎になってしまいます。慢性副鼻腔炎の症状としては、膿が混ざったような黄色い鼻汁が見られ、喉の方に流れる後鼻漏や、鼻閉や頭痛、頬や眼の

間の痛みなどがあります。慢性副鼻腔炎の治療には**飲み薬や点鼻液を使った薬物療法**、**鼻洗浄**などがありますが、改善しにくい場合は内視鏡を使った鼻の中から行う**手術(内視鏡下副鼻腔手術)**によって改善を図ります。

## 睡眠時無呼吸症 (すいみんじむこきゅうしょう)

睡眠時無呼吸症は睡眠中、無呼吸と低呼吸を繰り返す病気です。無呼吸とは10秒以上呼吸が停止している状態のことです。睡眠時無呼吸症があると高血圧や糖尿病の原因となるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高くなるという報告があります。また、勉強や仕事に集中できずスポーツでのパフォーマンスに影響を及ぼすことがあります。

睡眠時無呼吸症の治療として、鼻マスクから空気を送り込むことで呼吸の補助を行うCPAP療法の外、耳鼻咽喉科では**扁桃摘出術**や**咽頭形成術**、**鼻中隔矯正術**といった**気道抵抗を改善する手術**を行っております。



## 摂食・嚥下障害 (せっしょく・えんげしょうがい)

食べたり飲んだりする機能は普段我々が何気なく使っている能力ですが、飲み込む力は加齢や脳の病気、口やのどの病気などによって低下することが知られています。また認知障害や心の病などにより食べる意欲が失われることもあり、これらを含めて摂食・嚥下障害と呼んでいます。摂食・嚥下障害によって引き起こされる栄養障害や誤嚥性肺炎は寿命に大きな影響を与えることが知られているため、近年注目が集まってきています。当院の耳鼻咽喉科外来では嚥下障害に対する検査を行っており、その結果に基づいて**リハビリの方針や食事環境へのアドバイス**を行っております。

その他、**小児難聴に対する検査や補聴器適合検査**、**突発性難聴**、**顔面神経麻痺に対するステロイド治療**、**習慣性扁桃炎に対する手術治療**、**悪性腫瘍の治療**なども積極的に行っております。



上記以外にも耳鼻咽喉科の病気には耳、鼻、のど、首にまつわる様々なものがあります。気になる症状がある場合は、長引かないうちにお近くの耳鼻咽喉科を受診してください。

中頭病院 耳鼻いんこう科・頭頸部外科医

部長  
糸数 哲郎

医長  
又吉 宣

金城 賢弥



# 「熱中症予防」×「コロナ感染防止」

“新しい生活様式” と熱中症予防を両立させましょう

「新しい生活様式」とは、感染防止の3つの基本①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い、に加え、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、換気する、等を日常生活に取り入れた生活様式のことです。中頭病院において熱中症による救急搬送は、例年6月～9月に多く、この時期は特に注意が必要です。高温多湿を避け予防対策を行いましょう。

**！ マスク着用により、熱中症の危険が高くなります**

**屋外では熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう**



← **2m以上**  
十分な距離 →



**感染対策を  
忘れずに！！**

**！ マスク着用時には・・・**



**激しい運動は避けましょう**



**気温湿度が高い時は注意しましょう**



**のどが乾いてなくても、こまめに水分補給をしましょう  
のどが乾いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています**



**1日あたり  
1.2L(1.2リットル)  
が目安です。  
汗をかいた  
時は塩分も！**

**！ 感染防止のため**



**エアコン使用中もこまめに換気！ ※エアコンを止める必要はありません**



**毎日の体温測定と健康チェック。具合が悪い時は自宅で静養！**

参考：厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

**高齢者やお子さまは、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい場合はすぐに病院へ。または救急車を呼んでください。**



## 素顔のお医者さん ちばなクリニック 消化器内科 知念 克哉

千ネン カツヤ

### 私の格言「優しい医療」患者さんの気持ちにも手が届くように」

埼玉医科大学総合医療センターでの恩師である屋嘉比 康治 先生から頂いた言葉です。患者さんの表面には出ない部分・気持ちにまで心を配るとい事が大事なんです。

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

#### — こちらの勤務はいかがですか？

埼玉医科大学総合医療センターから北部病院へ、その後、ちばなクリニックに移り今年で入職3年目を迎えます。外来診療は、ちばなクリニックで。内視鏡検査・治療を中頭病院で行っています。職員みんな仲が良く、色々と協力して下さるので働きやすいです。共働きなので、仕事と家庭のことを両立できる今の環境はありがたいですね。

#### — 医師を目指したきっかけは？

もともと「シャーロックホームズ」になりたくて（笑）推理小説が好きで、いつかはシャーロック！と思っていましたが、やはり医師である父の背中を見て自然と。消化器内科は、病気を見つけて、早期であれば治療まで一貫して担当できるので、直に命と関わる・お役に立るとい所にやりがいを感じています。

#### — 焼けてますね～！

子供と遊びまくった日焼けです（笑）少しずつ外でも遊べるようになったので、息子ふたりを連れて滝巡りに行ってきました。久しぶりの野外、楽しかったです！

#### — お休みの日はどう過ごしてますか？

プロスポーツの試合観戦にも行きたいところですが、最近はおっぱらテレビで応援ですね。控えてたマラソンを再開して、目指すはフルマラソンの完走！今はなかなか時間が取れないけど、落ち着いたらバイクツーリングにも行きたいですね。



#### — “格言”、お人柄が表れていますね

いやいや・・・でも大学在学中、6年間続けたアメフトを通じて色々な事を学びました。体が大きい人、小さい人、足が速い人、それぞれ強みがあって、役割（ポジション）を全うする。完全なチームプレーなんです。ほんと「ワ



ンチーム」。医療も一緒。患者さんが中心にいて、多職種の医療者が支える。その基盤はやっぱり「優しい医療」なんですよ。

その疑問、専門職が答えます！

医療制度の

# ありんりん

※沖縄方言で「あれやこれや」

### Q

退院した後、痛みの事や急に具合が悪くなったら、と不安です。できれば、もう少し入院生活を送りたいのですが・・・

### A

退院される際、さまざまな不安があり同様なご意見を多く頂いています。中頭病院では、ご自宅でも安心して療養を継続して頂くため、退院直後の一定期間、病棟看護師がご自宅を訪問し、在宅酸素療法や痛みのコントロール等の

指導の他、傷の処置やカテーテル管理など医療的ケアを行っています。  
(退院後訪問指導※)

安心して在宅療養へ移行し、住み慣れた地域・ご家庭で“あなたらしく”療養生活を継続できるよう支援いたしますので退院に不安を感じることがありましたら病棟看護師へご相談ください。

※退院後訪問指導の対象は、疾患・状態など条件があります。また、利用料金(退院後訪問指導料)はご加入の医療保険等で異なります。入院時にご相談ください。



回答者：中頭病院 南4病棟 師長 仲村 雄子



感染制御  
認定薬剤師  
をご紹介します

# 新型コロナウイルス対策 家庭でできる消毒法

## 感染制御認定薬剤師

感染制御認定薬剤師とは、日本病院薬剤師会が認定している認定薬剤師のひとつで、感染制御に関する専門知識と技術をもつ薬剤師に与えられる資格です。感染制御を通じて患者が安心・安全で適切な治療を受けるために必要な環境の提供に貢献し、感染症治療に関わる薬物療法の適切かつ安全な遂行に寄与することが目的です。

参考：一般社団法人日本病院薬剤師会「感染制御専門薬剤師の理念と目的」

消毒と言いますと、まず思いつくのがアルコール消毒ではないでしょうか？以前はアルコール製品が品薄でなかなか手に入らない状況もありましたし、アルコールにアレルギーのある方もいらっしゃるでしょう。そこで今回はアルコール消毒の代替法として2つの消毒法を紹介します。

### 1 熱水消毒

食器や箸などは、**80℃の熱水に10分間さらす**と消毒ができます。火傷に注意して下さい。



### 2 キッチンハイター®を使った消毒

次亜塩素酸ナトリウムの濃度が**0.05%以上**で消毒ができます。



家庭用のキッチンハイター®の主成分は**次亜塩素酸ナトリウム**という消毒薬です。除菌効果が高く医療機関でも使用されることがあります。

## 作成方法 (0.05%=500ppm という濃度を作成します)

1Lのペットボトルの空容器にキッチンハイター® 25mL (商品付属のキャップ1杯) を入れ、水道の水で容器いっぱいにします。(500mlの容器でキッチンハイター® 12.5ml (付属キャップ半分)+水でも可)

※ワイドハイター® は成分が違うため使用できません (酸素系漂白剤です)。作成する前に商品の成分名を確認して下さい

### 使用方法

- 目に見える汚れを落としてから使用します
- 希釈して作った次亜塩素酸ナトリウム液を布などにしっかり浸みこませ、しぼってから拭きます  
※ペーパータオルやティッシュペーパーでは効果が弱くなってしまいます
- 使用後は5分以上経過してから、水拭きをして下さい (腐食、脱色することがあるため)

### 使用上の注意

- スプレーボトルに入れて噴霧するのは危険です。口から吸い込んでしまうと健康被害が出るおそれがあります。
- 手指消毒には使用しないで下さい。
- 木質の(木でできた)箇所には効果が不十分なことがあります (ニス等でコーティングされていればOK)。
- ゴム手袋などを装着し、素手で触れないようにして下さい。
- 金属製品、繊維製品に使用すると、腐食や変色を起こす場合があります。
- 十分に換気をして使用して下さい。
- 酸性のものと混ぜるのは危険です。(有害なガスが発生します。)
- 使用の際は、キッチンハイター® のパッケージやメーカーのホームページの説明をご確認ください

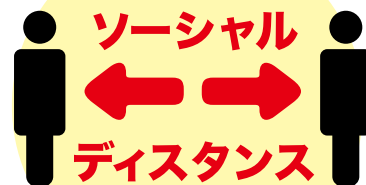


# 新型コロナウイルス感染症 に対する取り組み

— 中頭病院・ちばなクリニックは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対策を強化しております —

## 対策 1

### 人の出入りを最小限に



- ✓ 中頭病院では当面の間、面会を禁止とさせていただきます  
お着替えなどは総合案内（時間外は守衛）へお預けください
- ✓ 外来受診時に介助が必要な場合、付き添いは 1 名のみとさせていただきます

## 対策 2

### 入館前の体温チェック

- ✓ 正面玄関にて AI サーマルカメラ（非接触型の検温装置）で  
検温します

発熱を感知された方は、お近くの職員または総合案内へ  
お声がけください



## おねがい



ご来院の際は、必ずマスクをご着用ください



入館・退館時は、手指消毒を徹底してください

院内各所に手指消毒剤を設置しておりますので、どうぞご利用ください

**!** ご希望での新型コロナウイルス感染症の検査や、新型コロナウイルス感染症では無い事を証明する診断書類の発行はおこなっておりません。

社会医療法人敬愛会では、医師はじめ、全医療スタッフの体調管理を行なっており、万全な体調では無い医療スタッフにつきましては、待機・経過観察としております。主治医不在時など、ご迷惑をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策へのご理解ご協力をお願いいたします。



## 新任医師の紹介

令和2年7月1日付けで入職しました。どうぞ宜しくお願い致します。



吉田 志帆 (よしだしほ)

集中治療科

地域の皆様の健康のため、全力を尽くしますのでよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染症への対策、診療方針をホームページにて発信していますので、ご覧ください。

ご来院の際は必ずマスク着用し、手指衛生を徹底してください。



ちばなクリニック  
ホームページ



中頭病院  
ホームページ