

# ちよっこしい話

木島病院報

## もうご覧になりましたか？

一昨年より冬の時期に行っている当院のイルミネーションを。

病院門脇の木をLEDライトで装飾しています。この時期になると、金沢中心街をはじめ、至る所でイルミネーションを見ることができます。その美しさに足を止めて見入ってしまい、その間一瞬寒さを忘れてしまうのは私だけでしょうか？

今年は青みがかった白色と、黄色みがかった白色の2色のLEDライトで装飾しています。風の強い日や激しく雨が降っている日などは木々が揺れてライトが点滅しているかのように見えたりします。お気づきでしたか？ 天候によって見え方が変わるイルミネーションを機会があればじっくりとご覧になり、楽しんでみてください。また、年々イルミネーションの数を増やしていく予定なので、そちらにもどうぞ期待しててください。

放射線技師 福田直子

Vol. 52

平成20年01月15日発行  
発行:木島病院編集委員会



## トリインフルエンザと新型インフルエンザの最近の話題

明けましておめでとうございます。寒い日が続きますがカゼやインフルエンザに罹ってはいませんか？今年初の「ちょっといい話」の誌面をかりて最近話題になっているトリインフルエンザと新型インフルエンザのお話をしたいと思います。1997年に高病原性トリインフルエンザ(H5N1)の流行が認められて以来、新型インフルエンザが登場して、人類に大きな脅威を与えるのではないかとこの危惧が高まっています。ここで確認しておきましょう。現在流行しているトリインフルエンザ(H5N1、H7N3、H7N7など)特にトリに対して高い病原性を示すH5N1はヒトに感染すると高い死亡率を示しますが現時点では新型インフルエンザではありません。あくまでも何らかの特殊なきっかけでトリからヒトへ感染してしまったトリインフルエンザです。では新型インフルエンザはどのようにして登場するのでしょうか？現在以下の1~3などの仮説が立てられています。

1. 大昔流行して現在は姿を消したインフルエンザが再登場し免疫のない我々の中で大流行を起こす。
2. 渡り鳥がトリインフルエンザをブタに感染させる。そのブタが同時にヒトのインフルエンザにも感染する。ブタの体内でトリとヒトのインフルエンザウイルスの遺伝子が変化を起こしヒトに感染する新型インフルエンザが誕生する。
3. 高病原性トリインフルエンザが何かのきっかけでヒトに感染していくうちにヒトに感染しやすい形に遺伝子が変化し新型インフルエンザとして登場する。

もしこれらのような新型インフルエンザが登場すれば我々は免疫を持たないため大流行となり死亡者も多数(その大部分が発展途上国)にのぼる可能性があるのです。そこで新型インフルエンザの一つになるかもしれないトリインフルエンザについて簡単にお話します。

**流行状況** 2007年7月現在アジア、アフリカ、ヨーロッパ、中東の12カ国で319例のヒトにおける感染のうち死亡192例が報告されています。日本ではヒトに感染した例はありません。

**症状** ウイルス株によって違いが見られますが症状に気づかない軽症例から通常のインフルエンザ同様に急な高熱、咳、倦怠感、筋肉痛を認めるもの、急速に重篤な肺炎や多臓器不全を発症し死に至るものまで重症度は幅広く、結膜炎が見られた例、下痢、嘔吐、腹痛や鼻出血、歯肉出血が初期症状として見られた例など様々な症状が報告されています。特に現在問題となっているH5N1感染による特徴的な経過としては早期に肺炎を発症し急速に悪化する点で発症後6日程度で呼吸不全に陥ったり多臓器不全を起こした例などが報告されています。致死率は60%前後です。

**感染経路と感染性** 感染源はH5N1に感染したトリの排泄物や体液で、飛沫感染あるいは排泄物、体液への接触によりヒトに感染しています。特に病鳥の羽をむしったり解体したり加熱調理不十分の病鳥を食べるの感染が報告されています。しかしながら、トリへの感染の規模は莫大で、さらにそれら病鳥に接触したヒトは数百万人とされていますが、ヒトへの感染は少数でありトリからヒトへの感染率は高いものではありません。

一方、現時点でも濃厚で緊密な接触があればヒトからヒトへの感染があると考えられています。ベトナム、タイの例はそれぞれ患児を看病し濃厚に接触していた母親に感染したと考えられています。しかし現在までのところ、いずれも濃厚接触による感染であり効率的なヒトからヒト感染の証拠はないとWHOは公表しています。通常的生活をしている限り感染することは考えられませんがWHOもH5N1が流行している地域では病鳥や死鳥に接触したりその可能性のある生きた家禽やきんを扱う市場などへ出かけることは避けるようアドバイスしています。

また、その地域では家禽の肉や卵は完全に火を通してたべましょう。70℃以上でウイルスは死滅します。

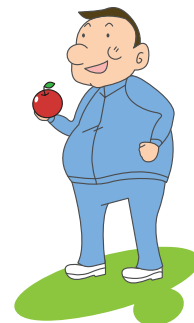
さあ皆さん。新型インフルエンザはすぐそこまで来ています。しかしむやみに怯えてパニックになってはいけません。侮ってもいけません。正しい情報を得て落ち着いて判断をしましょうね。

内科医師 竹内洋子



# メタボリックシンドローム～食事編～

メタボリックシンドローム＝「食べすぎ・飲みすぎ・動かない」の生活習慣病です。  
今回は「食べすぎ・飲みすぎを防ぐ方法」についてのお話です。



- ポイント其の1 脂肪分を多く含む食品や油を使用する料理を減らす!
- ポイント其の2 自分の活動量に見合った分だけ食べる!

の2点ですが、道を歩けば〇〇〇ナルドや☆☆☆ドーナツ、アイスクリームに菓子パン等などの誘惑がいっぱい! 食べたらその分運動すれば問題ないのですが、できない人は控えたほうが無難です。また、缶コーヒー・ジュース類・アルコール飲料などは、あっという間に脂肪に変わりやすい食品ですので注意が必要です(スポーツ飲料でも糖分を含むものは要注意!)

次に、運動がしにくい環境の方は食事でのコントロールが必要です。活動量の少ない事務的な仕事をする成人男女の平均摂取エネルギー量の目安は一日1,600kcalなので、具体的な献立例を挙げますと次のようになります。

朝食	食パン1枚(6枚切・バター無し)・目玉焼き(卵1コ)・ 野菜サラダ(ノンオイルドレッシング使用)果物(1コ)・牛乳(200ml)	約500kcal
昼食	ご飯(150g)・ぶりの塩焼き(1切れ)・金平蓮根・かぶの酢の物・味噌汁	約500kcal
夕食	ご飯(150g)・豚しゃぶ(もも肉・ポン酢醤油使用)・ふろふき大根・ ほうれん草の白和え・味噌汁	約600kcal
<b>合計=1600kcal</b>		

## 竹内院長メタボ解消に挑戦!!

**スタート** 10月測定 腹囲 89.0cm  
▼  
1月9日測定 腹囲 89.5cm

お正月  
少し飲み  
すぎたかな...?

**+0.5cm**

いかがですか?最近ではカロリーが表示されている食品やメニューが多く見られるようになりましたので上手く活用してくださいね。尚ご自分の活動量を知ることも大事です。万歩計をつけるなど、自分なりの工夫を見つけて楽しく長続きできる方法でメタボリックとさようならしましょう。

管理栄養士 小西 優子

# ちょっとこしい話

## 雪道の歩き方



雪のない道と滑りやすい雪道。同じ歩き方をしていると、どうしても転んでしまいます。ポイントをおさえて、つるつる路面でも転びづら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。そうすると体の揺れ(重心移動)が大きくなり、転倒しやすくなります。細い道を歩くときには、自然に歩隔(両足の左右の幅)が狭くなりますが、歩隔は適度に広い(20cmほど)ほうがよいでしょう。



### 2 靴の裏全体をつけて歩く

重心を前に置き、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。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、すり足といっても完全に地面を擦りながら歩くのではなく、軽く浮かせながら歩くようにしましょう。



### 3 急がず焦らず余裕をもって歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいるときは忘れがちになります。怪我をしないように楽しく冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかると思い、余裕をもって急がず、焦らずに歩くことが大切です。余裕をもって歩くことで滑りそうな道を見分けながら歩くことができます。また、急いでいなくても携帯電話を使用しながら歩くことは非常に危険なので注意しましょう。



イラスト: 転ばないコソ  
札幌発! 雪みちを安全・快適に歩くための  
総合情報サイトより引用

## 滑りやすい場所



- ◆ 横断歩道
- ◆ 車の出入りの多い歩道
- ◆ タイル張りの道や出入り口
- ◆ 坂道、段差のある場所

以上の4点は特に滑り易くなっているため、十分に注意してください。

柔道整復師 吉田 隆之



## チラシアート 兼六園



平成19年10月26日の地域交流会の入り口に、真っ赤な紅葉で彩られた兼六園のちぎり絵が飾られました。この作品を作り始めたのは、残暑長引く9月頃。机の上いっぱいに広げられた真っ白な紙に通所リハビリの利用者の方々も「完成するのかな」と不安な表情でしたが、作品が進むにつれて「ここはもっと濃い色をはろう」と意見が飛び交い、製作意欲も増していきました。なかでも大変だったのは、色探し。折り紙ではなく、なんとチラシを材料にしていた為、欲しい色が見当たらず、利用者様とチラシを広げて大奮闘。こんなにチラシを眺めた事はありません。今日貼れなかったところは、次の曜日の方に貼っていただき、まるでバトンリレーのように製作していった兼六園。完成式では、利用者様もスタッフも大きな拍手で完成した喜びを分かち合いました。色んな思いがたくさんつまった兼六園のチラシアートを是非見に来て下さいね。



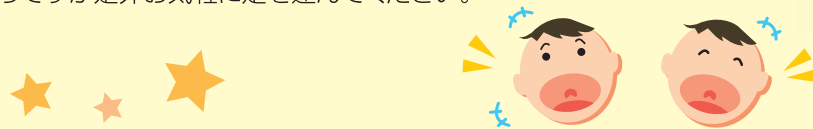
通所リハビリ 越村 さおり

## 地域交流会からのお知らせ

Check!!

平成19年10月27日(土)午後2時より第3回地域交流会を開催し、80名の方が参加してくださいました。内容は、竹内院長による講演「中高年者の膝の病について」と、音楽コンサート(ジャズ演奏)をリハ室で行いました。演奏会では童謡をジャズ風にアレンジして、多くの方に感動を与えました。

今回は、平成20年2月23日(土)午後2時より第4回地域交流会を開催します。テーマは“お口の健口(康)”で歯科医師齊木先生の講演と、歯科衛生士による口元の体操を企画しています。時節柄、天候が気がかりですが是非お気軽に足を運んでください。



## ミニコンサートのお礼文

前回の地域交流会に、呼んでいただき、ありがとうございました。プログラムを、JAZZコンサートとさせて頂きましたが、できるだけ皆さんの知っている曲をジャズに変えて演奏させていただき、親しみやすいコンサートになるよう心がけていました。終わってからの、皆さんの声や反響におどろき、私たちも、会場においでの方々の顔を見ながら楽しく演奏させていただきました。

又、アンケート等にもありましたが、本年秋に、日本の歌謡曲を中心としたミニコンサートを予定していますので、本年もまた、是非ご来場をお待ちいたしております。



パーファイブ 林 照夫

## 職員リレー紹介

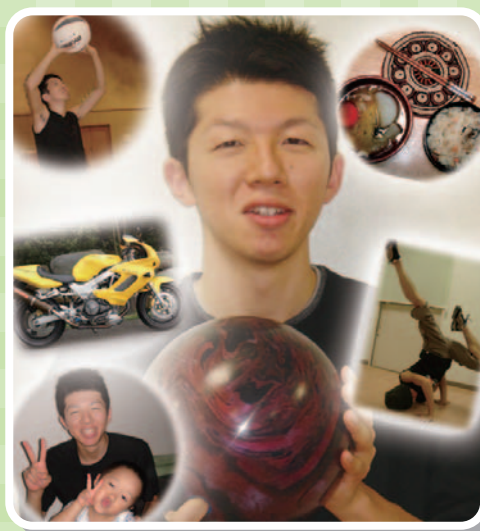
柔道整復師 なかや 中谷 あきひろ 亮博先生

皆様!新年明けましておめでとうございます。柔道整復師 中谷 亮博です。皆さんはどのような御趣味をお持ちですか?

僕は自分で言いますが、かなり多趣味です。何事も挑戦する事が好きなのでいつの間にか増えていきました。順番に、バイクや車に乗る・ソフトバレーボール・ボウリング・筋カトレーニング・ダンス・スノーボード・料理・子供と遊ぶ(主に先輩の子供)等です。

現在一番積極的にはボウリングを行っています。去年の木島病院ボウリング大会でビリになってから、悔しくて火がついたように練習しています。マイボール・マイシューズも持ち、平均スコア140位取れるようになりましたが200を目指し特訓中です。

あまり趣味がないという方はいろいろ挑戦してみたいかがですか?何か始めようと思っている・考えているだけでは始まりません。思い切って行動に移してみてください。自分の意外な才能を発見するかもしれませんよ!



今回は、放射線技師の福田 ふくだ 直子 なおこ さんです。

## 当院からのお知らせ

平成19年11月より当院入院病棟では「御家族への依頼書」という用紙を作成いたしました。ご意見・ご質問等がございましたら、3・4階病棟のナースセンターに用紙を置いてありますので、お気軽にお申し出ください。

平成19年12月1日より病院内の環境保持と感染予防の為に、入院時に必要となるタオル・衣類を専門業者による高熱殺菌洗濯付レンタルにてご利用いただくサービス=CSセット(ケア・サポートセット)を開始しました。詳しくは、病院職員までお尋ねください。

## 編集後記

皆さん新年明けましておめでとうございます!!

いかがお過ごしでしょうか。お正月は、初詣など人がたくさん集まる所に出掛けることが多くなります。

風邪やインフルエンザの予防の為、外出後は「手洗い」、「うがい」をしましょう。今年も良い年になりますように☆次回「ちょっこし53号」もお楽しみに。

広報委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>