

ちよつこしいい話

木島病院報



冷湿布・温湿布

Vol. 78

平成26年11月4日発行
発行：木島病院編集委員会

整形外科医師 黒田 邦彦

「冷たい湿布、温かい湿布どっちがいいんですか?」と、患者さんに質問された時、「どっちでもいいんです。あなたが気持ちいいと感じる方を使って下さい」と、答えています。

「けがをした時には、冷やしなさいと言われるのだから、冷湿布がいいのでしょうか?」と、聞いてくる方もいます。けが(打撲、捻挫、骨折等)をしたばかりの時には、局所を冷やすことは大事なことです。でも冷湿布では冷えません。

温湿布は痛みと炎症を抑える成分が含まれていて、それが皮膚から中に入って、効果を発揮します。

冷湿布にはメントールという清涼感を感じる成分が含まれていて、冷たく感じるだけで、すぐ温まってしまう。実際に冷やそうと思うなら、氷水を入れたビニール袋か、アイスノンを患部にあてた方が確実に冷えます。ために、缶ビールに冷湿布を貼ってみてください、冷えませんから。

また「冬は寒いし、冷え症だから温湿布がいいのでは?」と、聞いてくる方もいらっしゃいます。でも温湿布では温まりません。温湿布は唐辛子の成分(カプサイシン)が含まれていて、皮膚が刺激され温かく感じるようになっています。薬の効果として冷湿布同様、消炎鎮痛を目的としています。温めるだけなら、入浴、ホッカイロがよいでしょう。

以前、NHKのテレビ番組で、サーモグラフィーという器械で湿布を貼った個所の皮膚温を測定したところ、変化がなかったことを放映していました。

以上のように、どちらの湿布も「冷感、温感」だけの違いで、基本的には同じ消炎鎮痛剤を含んでいるので、薬としての効果は同じです。飲み薬と違って全身に作用しない分、副作用の少なく身体に優しい治療法と言えますが、不必要に貼ると、かぶれなどの副作用も出てきます。また喘息の方は発作を誘発することがあるので、あらかじめ医師・薬剤師にご相談ください。



学術発表会を終えて

理事長 竹内 尚人

9月6日(土)午後3時30分からホテル金沢で第1回学術発表会を「元気になるための病院をめざして」というサブタイトルで行いました。4年前から院内各部署ごとにテーマを決めて秋に発表会として行ってきましたが、各部署がそろって土曜日の午後半日するには時間的に苦しくなってきた中で、リハビリ部門は最も演題数も多いということ、さらにリハビリをより専門的にレベルアップする機会になって欲しいということからリハビリ関連を独立させることにしました。せっかくリハビリを単独で行うのであれば、演者のより大きな刺激になるようにと外で行うことにし、外部で行うのであれば興味ある人たちにも参加していただきたいということで病院のリハビリ関連のOBの方たちに案内状を送り、参加を募りました。当日は多くのOBの方や職員に参加いただきありがとうございました。

当日は9題を2部に分けて2時間の予定で行いましたが、その内容・レベルには大きな差がありました。最初から全てが素晴らしい発表ばかりというわけにはいかないだろうと予想はしていました。しかしこの発表を機会として科学的に物事を考えるきっかけにしてほしいと願っています。科学的に物事を考え、行動を鑑みることの繰り返していくことによりリハビリ全体のレベルアップにつながり、より安全で安心な医療を提供できるようになり、「元気になるための病院」を具現化していけると期待しています。

多くの人・職員の協力、研鑽により病院理念の「地域の皆様に親しまれ、信頼される病院」に近づいていると思っておりますが、さらなる進歩を果たすためにこのような機会が役に立てばと願っています。さらには学会や研究会にもどんどん発表して自分たちのやっていることの検証に役立ったらとも思っています。その成果を患者さんに還元し、来年はよりレベルアップした演題がそろうことを期待しています。



感染症

医師 竹内 洋子

朝晩すっかり冷え込むようになりましたが皆様お変わりございませんか。

今年の夏は「エボラ出血熱」「デング熱」など耳慣れない感染症が話題になり不安に思った方も多かった事と思います。私達も感染するかもしれない「デング熱」についてお話ししましょう。

「デング熱」

はじめに デング熱はアジア、中東、中南米、オセアニアで流行しており年間約1億人近くの患者が発生していると推測されています。こうした流行地域で日本人がデング熱ウイルスに感染するケースも多いようです。今年8月27日、28日に国内で感染したと考えられた3人が確認されて以来9月16日までに新たに121例が確認されています。これら124例は2週間以内の海外渡航歴がなく代々木公園周辺への訪問歴があり、公園周辺の蚊に刺されたことが原因と推定されています。

原因病原体 デングウイルス

感染源および感染経路

ネッタイシマカ ヒトスジシマカ (デングウイルスを保有する者の血液を吸血しウイルスを保有)

この蚊が**非感染者を刺す**ことで感染が生じます。

ただし人が感染しても**無症候性感染(症状がない)**が50~80%とされています。

潜伏期間 3~7日間

診断 血液からのウイルス分離 ウイルス遺伝子の検出 血清中のウイルス抗原や特異的抗体の検出、抗体陽転、抗体価上昇など。(地方衛生研究所または国立感染症研究所で検査できる)

症状と経過 デング熱：急な**発熱、発疹、頭痛、骨関節痛**など。発熱のみの事もあります。

2~7日で解熱し回復します。(発疹は解熱時期にでることが多い)

デング出血熱：**稀に**デング熱発症4~5日後に発症する事があります。**血小板減少症**

と血管透過性亢進を伴い重症の場合患者は**不安、興奮状態となり出血傾向(鼻血、消化管出血など)**を認め四肢冷感、血圧低下等**ショック状態**を呈します。

治療 デングウイルスに有効な抗ウイルス薬はありません。

対症療法(水分補給やアセトアミノフェンなどの解熱剤投与)を行います。

デング出血熱発症し重症化サインを認めた場合は**厳重な輸液管理、集中治療**を行います。

予防 **蚊に刺されないような予防対策**をとります。(ワクチンはありません)

海外⇒**ネッタイシマカ ヒトスジシマカ**は都市やリゾート地にも生息し雨季に数が増えます。

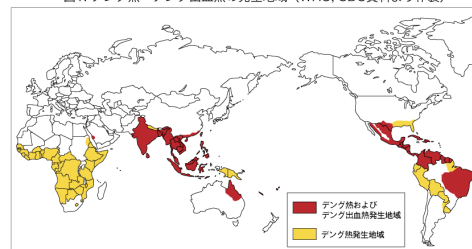
特に**昼間に吸血**する習性があり、蚊の対策は昼間に重点的に行います。

国内⇒**ヒトスジシマカ**が媒介蚊です。**昼間に活発に活動**します。デング熱患者が蚊に刺されないこと。

またデング熱患者をさした可能性のある蚊に刺されないよう対策をとみましょう。

人から人への感染はありません。

図1. デング熱・デング出血熱の発症地域 (WHO, CDC資料より作製)



※厚生労働省感染症課の「デング熱診療ガイドライン」としてH26年9月16日配布された資料を参考にしました。

終わりに…交通網が発達し海外との行き来が容易になった現在、海外で流行している感染症が国内に侵入することは十分あり得るという事を忘れてはいけません。

部活リレー

自転車部

前号の野球部に続いて、今回は自転車部の活動を紹介させていただきます。

自転車は創部2年で今年で部員数は8人になりました。

ロードバイクは高い買い物ですが、健康維持、体力向上、そして美しい景色を眺めながらのロングライド、時には心折れそうになる山道を自分の限界に挑戦するヒルクライム。これを仲間と辛さを共有しながら、目的地を目指すそんなおもしろさがあります。

主な活動内容は、手取キャニオンロードを主練習場所と決め、不定期に練習会を行い（ほぼ自主練になってますが）年に2~3回大会に参加しています。

今年は5月に行われた、スズカ8時間耐久レース、そして先日行われたツールドのどに参加しました。

少しずつ部員数も増えてきて、今年は院長もロードバイクを購入し、来年あたりから大会参加の表明を頂いています。

これで合計9人でまた来年以降も楽しく活動していきたいと思えます。

新たなメンバーも随時募集しています！



部署リレー

リハビリテーション部

理学療法士 古川 実樹

リハビリテーション部は、理学療法士20名・作業療法士7名・柔道整復師32名・リハビリ受付1名の計60名のスタッフが、患者さんのリハビリ治療に専念しています。

1日の外来リハビリ患者数は、200人程度で、多い日では250の方がリハビリにいられ、疾患もさまざまですが、中でも肩や腰などの慢性疾患が多く、マッサージやストレッチ・体操を行う事で、少しでも痛みを和らげられるように日々がんばっています。

スポーツをされている方には、昨年夏に完成したアスレチックリハビリ棟の体育館を使い、ダッシュやジャンプ等のより実践的なリハビリを行い、少しでも早い競技復帰に繋がられるようお手伝いしています。

病院の理念である、全ての患者さんに「元気」になって頂けるようにスタッフ一同リハビリを行っています。

なにかありましたら、お気軽にお声をかけて下さい！



南京ユースオリンピック

リハビリテーション部の島野です。4年に一度行われる14~18歳までを対象としたユースオリンピックが今年8月、中国・南京で開催され、今年インターハイで3冠を獲得した星稜高校トランポリン部の中野蘭菜（なかのらな）が出場し、日本女子初の銀メダルを獲得しました！また、私自身も日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフとして日本代表の強化合宿、海外での国際試合、国内の代表選考会に帯同しています。

演技を通して人に感動を与える場面をたくさん目の当たりにし、改めて「スポーツの力」の大きさを実感させられます。石川県はトランポリン競技が非常に盛んで2012年のロンドン五輪も石川県勢から男女出場しています。スポーツを通して石川県が盛り上がるよう、引き続きサポートしていきます！



介護センター便り

きじま在宅介護センター通所リハビリテーション（以下通所リハビリ）では、毎月水曜日に絵手紙教室が開かれます。通所リハビリ開設の翌年から始まった教室も、今年で8年目を迎えました。始まった当初、「生まれて初めて絵筆を持ったわ」と話される利用者様も、今では8年目のベテランです。「絵手紙教室のおかげで絵を描く事が趣味になったんや」と笑顔で話されます。

最近では絵手紙サイズでは物足りない！と大きな画用紙で描く方もいらっしゃいます。野菜や富士山の絵などたくさんの絵が描かれてきました。出来上がりの絵を見るのが楽しみな利用者様もいらっしゃるようです。

通所リハビリでは素敵な画家さん達が毎月楽しく絵を描いていらっしゃいます。今後どんな作品が生まれるのか、私達職員も毎月楽しみにしています。



消火技術競技大会に出場しました

介護センター 川端 雄太

9月4日、まめだ簡易グラウンドにて行われた消火技術競技大会に出場しました。曇り空でそこまで暑くはなかったはずですが、強風に舞う消火剤に苦しんだ記憶はしっかりあります。

さて競技結果ですが、一人操作屋内消火栓の部で1位と3位、屋内消火栓の部で3位と、目標としていた入賞を果たすことができました。

火災は発生しないことが何よりですが、発生した時に慌てず初期消火ができるように、日頃から消火機器の取扱い方法や設置場所を把握しておくことが大切です。

そして、もうすぐ冬物家電が活躍する季節がやって来ます。そこで、家電製品に関する防火ポイントをいくつか挙げました。

プラグをしっかり差し込み、差込部に溜まったほこりはこまめに掃除していますか？過剰なタコ足配線になっていませんか？電源コードに傷みはありませんか？動作が怪しげな古い家電を使用していませんか？

これらはいずれも火災の原因となります。ぜひ一度確認してみてください。



職員リレー紹介

柔道整備師 ひらまつ 平松 としひこ 俊彦 さん

こんにちは。食べ物が美味しい季節になりました。秋の味覚と言えば秋刀魚や茄子、栗ご飯など好きな方も多いのではないのでしょうか。美味しくてつつい食べてしまいがちですが食べすぎにはご注意ください。と言う私も食べる量が多いのか、ここ数年で少しずつ体重が増加してきました。スポーツの秋ということで体を動かして健康に体重を落としたいですね。

木島病院には多種のサークル活動がありますが、私は10年以上前から活動しているサッカー部に所属しています。最近の活動はフットサルが主になっていますが和気藹々とみんなで楽しくボールを蹴っています。体育館で行う競技なので秋だけでなく、オールシーズン楽しめるのでオススメです。近頃は女子のメンバーも集めて男女混合の大会などに参加したいと考えているので、やる気のある方や対戦相手になってあげてもいいよと言う方がいらっしゃれば是非お声掛けください。

写真は数年前になりますが、サッカー部・野球部・バス部でチーム名を統一し、ユニフォームを一新した時のものです。みんなが明るく元気でいられるよう『be fine』と名付けました。

今回は、歯科 高橋千賀子さんです。



接骨院紹介 はやし接骨院・機能訓練型デイサービス スマイル・ハート

改めて、木島病院移転20周年おめでとうございます！

私は、平成2年から研修しておりましたので、移転した時の事は、今でも憶えております。又、この「ちょっこしい話」の第1号発行よりしばらく携わった事も懐かしく思います。

木島病院では、木島光仁先生・竹内尚人先生ご指導の下、医学的成長はもとより、人間的成長をさせていただきました。本当に、有難うございました。

平成9年より、故郷富山にて、はやし接骨院開設

平成25年より、機能訓練型デイサービス スマイル・ハート開設

これからも、木島病院での経験を生かし、更に飛躍してまいります。

今後とも、ご指導宜しくお願いします。

金沢を愛する 代表 林 英明



はやし接骨院
〒930-0304
富山県中新川郡上市町森尻383
TEL/FAX 076-473-2677



機能訓練型デイサービス
〒930-0304 富山県中新川郡上市町森尻375
TEL 076-473-2670
FAX 076-461-7334

編集後記

暑い夏も終わり、すっかり秋らしくなりましたね。

食欲の秋ですね。美味しいものたくさん食べて元気に過ごしましょう。だんだんと寒くなって来ますが、風邪にはくれぐれもご注意下さい。

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/>