

高原の四季

～風の香り～

第31号 2023年夏

マダニに咬まれたらどうするか？

外科部長 石倉 孝訓

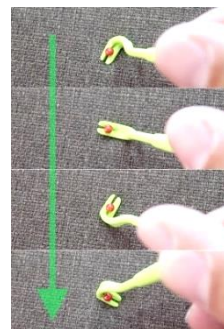


春先から晩秋にかけてマダニに咬まれて来院する方が散見されます。マダニに刺されたり咬まれても、むやみに恐れる必要はありません。しかし、誤った方法でマダニを摘除すると、マダニが保有するリケッチアという病原体が体に入って、種々の病気を発症することがあります。できるだけ早めに病院を受診して、適切な方法で摘除してもらうことをお勧めします。

マダニに刺咬されることで生じる主な感染症としては、リケッチア感染による日本紅斑熱やつつが虫病などがあります。また、ウイルス感染によるSFTS（重症熱性血小板減少症候群）という重篤な病気もあります。マダニの種類や生息する地域によって、保有する病原体の種類や頻度に大きな差があります。広島県は中四国地方のなかでリケッチア感染症の発生頻度が最も高い地域にあたるので、これら感染症には注意をする必要があります。

マダニの摘除は、刺咬されてから時間が短いほど容易です。早期であれば、ピンセットでマダニの口器をつまんで、引き抜くことで摘除できますが、吸着したマダニの虫体を押ししたりすると、マダニの体液成分が皮膚に流入するので注意が必要です。

また、ペット用のマダニ除去器具で簡単に摘除できる場合もあります。刺咬してある程度時間が経過すると、マダニの口器が皮膚と固着するため、摘除が困難になります。この状態で無理に引っ張ると、口器がちぎれて皮膚に遺残します。ですので、マダニ摘除が困難な場合は、局所麻酔をして皮膚に小切開を加え、皮膚ごと摘除する場合もあります。



©タニ取り「Tick Twister」

マダニに咬まれたからといって、必ずしも全員がリケッチア感染症を発症するわけではありません。マダニが病原体を保有しており、それを不適切な方法で摘除して病原体が体に注入されたときに、日本紅斑熱やSFTSなどが発症する危険性が出てきます。リケッチア感染症には3主徴があります。①発熱、②発疹（かゆみのない紅斑）、③刺し口（小潰瘍と黒いかさぶた）です。マダニに刺された数日後に、このような症状が出た場合は、早めに病院を受診してください。これ以外にも、倦怠感や下痢・嘔吐などの消化器症状、麻痺などの神経症状が現れた場合は、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）の疑いもあるため、早急な受診が必要です。

なによりもマダニに刺されないようにする、咬まれないようにすることが大切です。シカやイノシシなどが生息する地域で野外活動をするときは、長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避けましょう。裾口をしぼったり長靴や靴下の中に入れて、マダニの侵入を防ぎましょう。忌避剤を含有した虫除け剤を使う場合は、使用上の注意をよく確認してください。そして、帰宅したら玄関の外で着衣をよく払い、マダニを屋内に持ち込まないようにしましょう。さらに入浴時には、脇の周囲や下腹部、陰部、太ももなどの皮膚が柔らかい部位にマダニが咬んでいないか調べましょう。もし咬まれていたら、夜間でも結構です、病院を受診してください。



リケッチア感染症
症状
(↑発疹・刺し口→)

ポイント①	マダニに咬まれないように予防しながら作業しましょう。また作業後に全身の確認をしましょう。
ポイント②	マダニに咬まれたら、病院で適切な方法で摘除してもらいましょう。
ポイント③	マダニに咬まれたあとで、発熱・発疹・刺し口、また倦怠感や下痢・嘔吐などの症状があれば、早急に病院を受診してください。



©Medical News Hospita Clip

2023年度地域医療夏セミナー

副院長 服部 文子



8月17,18日の2日間、地域医療夏セミナーの学生が来ました。夏休みの期間中、広島大学地域枠の学生および自治医大生が数人ずつのグループに分かれて広島県内の十数か所の病院や診療所に行き、一泊二日で地域医療の現場を体験する、という実習です。2021年に広島大学の地域枠ができてから毎年行われていましたが、コロナ禍のため中断。今年は3年ぶりの再開です。

広大生3名、自治医大生1名、計4名の学生が、2日間で豊松の巡回診療所、訪問看護・訪問診療、三和地区の地区連絡会議などを見学しました。実習態度は積極的で熱心でした。短期間ではありますが、地域医療の現場を実感できたのではないかと思います。将来、広島県の地域医療を担う人たちです。いずれこのうちの誰かが当院で医師として活躍する日が来るかもしれません。

令和5年度 高校生看護体験と中学生職場体験

看護部長 後藤 由香

8月22日に高校生看護体験・8月23日に中学生の職場体験を開催しました。

今回は、油木高校から2人 三和中学校から2人の参加がありました。感染対策や個人情報の保護に注意してもらいながら様々な体験を行いました。玄関前の検温チェックや手指消毒、車いすやストレッチャーによる移動体験。また手洗いチェッカーを利用して手指の洗い残しを確認。感染防護具の着脱体験では、ガウンやN95マスク、フェイスシールドや手袋を装着してみて、息苦しさや大変さを実感されていました。



患者さんとコミュニケーションをとりながら手浴やりハビリの見学を行いました。また中学生は、病院食を学生さん同士で介助して食べていただき、食事介助の大切さを学んでもらいました。

学生さんからは、「貴重な体験で職業の選択の参考になった。」「看護師になりたいと思う気持ちが強くなった」などの感想が聞かれました。

体験を通して、少しでも進路の選択や今後の参考になれば幸いです。中学生、高校生の皆さんの今後がとても楽しみです。



新規採用職員紹介(令和5年4月採用)

しばくら つばさ
看護師 柴倉 翼



新人看護師で今年からお世話になります。柴倉翼です。趣味は祇園祭りに参加することです。こちらの綺麗な病院で働けることをうれしく思います。皆様方にはお手数をかけますが、温かい目で見守って頂き1日も早く一人前の看護師を目指していきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



うすば
看護師 薄波 ひまり



今年から病棟配属になった薄波ひまりです。趣味は、ディズニーが大好きなのでコロナが流行る前はディズニーリゾートに行くことがとても楽しみでした。日々看護技術のスキルアップが出来るように勉強しています。



やぶき むつき
看護師 矢吹 睦紀



今年から外来に配属になりました矢吹睦紀です。趣味はサッカーで週に1回昔所属していた小学校クラブチームに参加しています。地域に身近な看護師になれるよう日々精進していきます。よろしくお願いいたします。



かわもと さなえ
検査技師 河本 早苗



4月より臨床検査科に所属になりました。今まで経験している検査の仕事ではありませんが、心新たに一から学び、信頼して頂ける存在となれるよう精一杯頑張っていく所存です。ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



暑い夏が終わり体を動かすのに最適な季節がやってきます。運動に付き物なのが「けが」ですね。腰痛や膝の痛み、ねん挫などに使用する湿布剤についてお話しします。

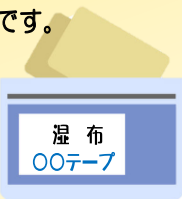
湿布剤にはテープ剤とパップ剤の2種類の剤形がありますが、それぞれどのような違いがあるのかをご紹介します。

テープ剤・テープ剤とは、ほとんど水を含まない基剤を用いる茶色い貼付剤です。

特徴として

- ・パップ剤と比べて薄く粘着力が高い
- ・はがしにくくかぶれやすい

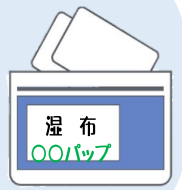
などがあります。



パップ剤・パップ剤とは、水を含む基剤を用いる白くて厚みのある貼付剤です。

特徴として

- ・水分が含まれており、テープ剤と比べてかぶれにくくはがしやすい
- ・はがれやすい為動きの激しい部位には向かないなどがあります。



<それ以外でも…>

パップ剤の中には温湿布、冷湿布のように着け心地が違うものもありますが、基本的に薬の成分は同じです。患部が熱をもった症状の場合は、温感タイプを使用するとその配合成分の刺激で不快に感じることもあるため、冷感タイプを使用するのがよいでしょう。

慢性症状の場合は、血行を促進させた方が気持ちよいと感じることがあるため、温感タイプがよいとされています。

最後に テープ剤、パップ剤共に皮膚を刺激してしまいますので、皮膚に傷があると傷の状態が悪化してしまうことや、人によってかぶれやすいものがあります。また、貼付剤には「光線過敏症」という重大な副作用が出る場合があるため、貼付した場合は患部を必ず覆って紫外線に当たらないようにしましょう。また令和4年4月から保険診療の改定で処方できる湿布薬が最大9袋(63枚)になりました。湿布だからと言って侮らず、正しく使用し確実に効果を得ることが大切です。



～ちょこっとレシピ～

●その疲れ、もしかして『夏バテ』ではなく『秋バテ』かも??

管理栄養士 渡辺 久子

『秋バテ』の主な原因・自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)。秋の食材は、免疫力を高める、ビタミン・ミネラルや食物繊維がオススメです。

*免疫力アップする食べ物

かぼちゃ、さつまいも、じゃが芋、長芋、ゴボウ、レンコン、鮭、鯖、しいたけ、しめじ、まいたけ、サンマ、栗、ぶどう、桃、梨など

*体を潤す秋の食べ物

豆乳、豆類、松の実、きくらげ、百合根、ぎんなん、きのこ類、山芋、ハチミツなど



●「秋バテ」解消メニュー紹介

*じゃが芋団子とサバ缶のトロみ汁

材料 (4人前)

- じゃがいも ・大1個
- さば缶 ・・1缶
- 長ネギ ・・少々
- しょうが ・ひとかけ
- 味噌 ・・大さじ3
- 片栗粉 ・・大さじ3
- 水 ・・800cc



<作り方>

- 1 じゃがいもは、皮をむいてレンジでチンして熱いうちにつぶす。生姜は千切り、長ネギは小口切りにする。
- 2 つぶしたじゃが芋に片栗粉をいれ、よく混ぜあわせる。混ぜたら一口大の、ひらたい円形に丸めておく。
- 3 鍋に水を沸騰させ、丸めたじゃが芋を入れ、次にさば缶を汁ごと入れていく。(サバは、お玉などで粗くつぶしてね!) 弱火で5~10分煮込んで、じゃがいもが浮いたら火を止め、味噌を溶かしながら入れる。
- 4 器によそって、生姜の千切りとネギをのせたら完成です!

イベント情報

豊かな森でゆとりの時間♪
癒して健康

とよマルシェ

開催日:2023年9月30日(土)

時間:10:00~15:00

会場:とよまる公園

(とよまつ森林パーク)

※雨天の場合は中止

詳細は facebook,Instagram で
(下記にてログインお願いします)

Facebook



Instagram



TOYOMARCHE2023

主催: 社会医療法人社団 陽正会

社会福祉法人 新市福祉会

後援: 神石高原町立病院

(一社)神石高原町観光協会

豊松協働支援センター

お問い合わせ先: 神石高原町立病院

(滝宮・若林)0847-85-2711

令和5年度 担当医配置表

令和5年4月1日より

診療科	開始時間	月	火	水	木	金
内科 (予約制)	8:30	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
		平田	服部 今村	平田	服部 今村	服部
外科	8:30	広島大学病院 (毎週)		石倉	石倉	広島大学病院 (毎週)
	9:30		内藤 (毎週) 内藤クリニック			
総合外来*	8:30	今村 内科(毎週)	福山市民病院 外科(第1・3週)	服部 内科(第1・3・5週)	阿嶋 内科(第1・3週)	福山市民病院 内科(第1・3週)
			石倉 外科(第2・4・5週)	松本 内科(第2・4週) 広島大学	平田 内科(第2・4・5週)	漆谷 内科(第2・4週) 倉敷中央病院
						石倉 外科(第5週)
眼科	9:30	皆本 (毎週) 広島大学病院				
整形外科	8:30					大木 (第1・3・5週) 南海診療所
	13:30					来嶋 (第2・4週) 世羅中央病院
脳神経外科 (予約制)	10:00			寺岡 (第1週) 寺岡記念病院		
リウマチ膠原病科 (予約制 紹介のみ)	9:30		佐藤 (第2週) 広島大学病院			
もの忘れ外来 (予約制)	13:00	服部 (毎週)				

※ 初めて受診される方、しばらく受診の期間が空いてしまった方は総合外来で対応いたします。

【受付時間】 8:00~11:30 (整形外科 第2・4金曜日は13:00~16:00) (予約の場合は予約時間までに)
健康保険証、公費負担医療保険証等は1ヶ月に1回確認させていただきます。月初めのご来院の際は、保険証を必ずお持ちください。(※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。)

【休診日】 土日祝日 年末年始12月31日~1月3日まで

【救急患者】 平日の時間外ならびに休診日でも救急患者の方は診療を行っています。

【発熱外来】 受診に来られる前に病院代表電話 0847-85-2711 へご連絡ください。担当スタッフが対応いたします。

【休日・夜間の受診について】

・時間外及び病院正面から向かって左手の「休日夜間入口」から入っていただき、『休日夜間受付』で受付を行ってください。

・22:00~7:00の間は施錠しておりますのでインターフォンでお知らせ下さい。

※休日夜間入口

平日：20:00~22:00 / 休日：7:00~22:00



入館者へご協力をお願い

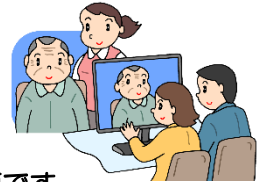
入館について

- ・必ずマスクを着用をお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。(入口に設置しています)
- ・検温にご協力ください。正面入口でカメラによる検温を行っています。測定結果の紙が出ますので、お取りになり受付までお持ちください。



面会について

- ・患者様への感染予防のため、面会制限を実施しています。現在病棟での面会は、主治医より許可が出ている患者様で、ご親族限定となっております。ご利用の方は一度電話連絡の上、1階 受付窓口へお声をかけてください。
- ・オンライン面会も受け付けております。水曜日・金曜日 14:00~15:00 1日3組まで、事前にお電話でご予約が必要です。



病院理念

地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築

基本方針

1. 良質な安全な医療を提供します
2. 保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に合った切れ目のない医療を提供します
3. 患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

発行：神石高原町立病院

院長 原田 亘

〒720-1522

広島県神石郡神石高原町小島 1709-3

TEL：0847-85-2711 (代表)

FAX：0847-85-2754 (代表)