

高原の四季

～風の香り～

2025年 第38号 秋

～ノロウイルスに注意を～

内科医師 平田 裕二

★ポイント★

- ①ほとんどが経口感染で、発症しても数日以内に軽快することが多いです。
- ②しかし、乳幼児や高齢者では**重症化**する場合があります。
- ③ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効かないとされているため、**正しい手洗い**が最も重要となります。

広島県の牡蠣生産量は全国1位で、皆さんも生牡蠣・焼き牡蠣など食べられた経験があると思いますが、ノロウイルスに罹患したことはありませんか？広島県に限らず全国で、毎年11月～2月にかけてノロウイルスによる食中毒が多発しています。



ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。感染経路としては**経口感染**、**飛沫感染**が挙げられます。経口感染の例として、汚染された二枚貝を生あるいは十分加熱調理しないで摂取したり、患者の便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染したり、感染者が調理して汚染された食品を摂取するなどが考えられます。また、患者の便や嘔吐物が乾燥し浮遊したウイルスを吸い込むことでも感染（飛沫感染）を起こします。感染してもすぐに症状が出現するわけではなく、だいたい1～2日の潜伏期間を経て悪心、**嘔吐**、**下痢**、腹痛、発熱などの症状を呈します。

ノロウイルスに対する**ワクチンや治療薬はなく**、発症した際には対症療法が基本です。嘔吐、下痢により脱水傾向となりますので、**水分補給・栄養補給**が治療の中心となります。時に患者から下痢止めの希望がありますが、下痢止めはウイルスの排出を遅延し症状の改善が遅れる可能性があるため、基本的には服用しないほうがよいとされます。多くは数日で自然軽快しますが、乳幼児や**免疫力の低下した高齢者では重症化し長引く**ことがあり、水分補給が十分にできず脱水がひどくなる場合があります。その際は病院で点滴を行うこともあります。また、状態によっては入院で経過をみる場合もあります。上記の通り、ノロウイルスに対するワクチンや治療薬はなく高齢者では重症化する場合もあるため、重要なことは**ノロウイルスに罹患しない**ということです。近年は新型コロナウイルス感染症の流行で、病院に限らず飲食店や商業施設でもアルコール消毒液による手指消毒をされる機会が多くなっていますが、ノロウイルスには**アルコール消毒があまり効かない**とされています。従って、最も重要なことは**石鹸と流水による手洗い**です！牡蠣などの二枚貝を摂取する際に十分に加熱することはもちろんのこと、調理前、食事前、トイレ後、患者の汚物処理・オムツ交換後など適切なタイミングで手を洗いましょう。

ただ、とりあえず「手を洗った」では汚れが残っている可能性が高く、**汚れが残りやすいところ(図)**を参考に意識して洗ってください。爪が伸びている場合は爪を切る、指輪等をつけている場合は外すことも大事です。また、ノロウイルスに罹患し症状が落ち着いたとしても1週間～1ヶ月は便からウイルスが排出されているため、手洗いを怠ってはいけません。今回はノロウイルスによる食中毒を重点的にお話させて頂きましたが、食中毒を起こす原因はまだありますので、日頃から正しい手洗いを意識していきましょう。(別紙参照)



できていますか？

衛生的な

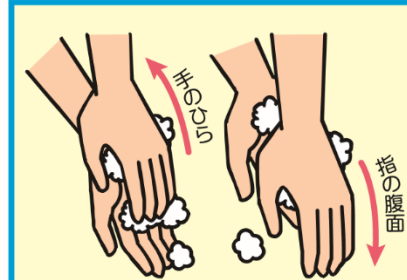
手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



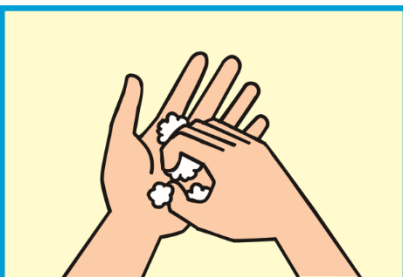
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!

2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。



毎年恒例、地域医療実習夏セミナーの実習の学生さんを8月19、20日の2日間受け入れました。今年は3名の予定でしたが、当日になり1名体調不良でお休みとなり、3年生の学生さん2名が実習に来ました。1日目は訪問看護に同行、その後院内を簡単に案内しました。その日の夜は例年どおり、「ゆっくら」で先輩医師との懇親会でした。かつては医局医師全員参加でしたが、コロナ禍からはリスク対応から若手医師2名にお任せしています。翌日は内科外来や総合外来の見学をしてもらいました。短時間ですが、普段のありのままの診療行為を見学してもらうことが、一番と考えています。短時間の実習ですが、地域医療の実際が十分伝わったのではないかと思います。

中学生医療職体験セミナー

8月24日(日)に2回目となる医療職体験セミナーを開催し、8名の中学生にご参加いただきました。今回は、「あなたの知りたいが、誰かを助ける力になる」をコンセプトに7職種を全て体験していただきました。参加者からは「看護師の体験では、注射の模擬体験が出来たことが印象的でした」「理学療法士の体験では、さまざまな年齢層のトレーニングを体験し楽しく学べた」という感想を聞くことができました。来年も内容を更に充実させて開催を予定しておりますので、進路選択の視野を広げる機会として学生の方は奮ってご参加ください。



記:総務課 若林

理学療法士実習感想

初めてご自宅を訪問し、患者様が実際に生活されている環境でのリハビリを見学させていただきました。地域の健康、福祉のニーズや在宅生活の継続に必要な地域にあるさまざまな資源を組み合わせた目標や支援を把握することができました。また、急な坂道や狭い通路など病院・施設では気づけない課題が多くあり、動作能力だけでなく環境調整やご家族への説明も重要だと感じました。学生として多くの学びを得た貴重な実習となりました。

(広島国際大学4年生より)



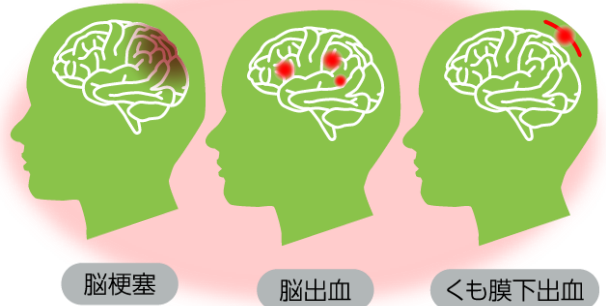
これからの季節に気をつけたい病気:脳卒中(脳血管疾患)

脳卒中とは?

脳卒中は、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血・くも膜下出血)することで起こる病気です。命にかかわることもあり、助かっても後遺症が残ることが多い重大な疾患です。

発症しやすい季節

10月頃から朝晩の冷え込みが強まり、血圧が急に上がりやすくなります。この「寒暖差」が脳卒中の引き金になることがあるため、秋から冬にかけて特に注意が必要です。



脳卒中のサイン(FASTで覚えましょう)

「おかしいな」と思ったら、一刻を争います。次の症状が出たらすぐに救急車を!

F Face 	A Arm
S Speech 	T Time

・F(Face)	顔のゆがみ:笑おうとすると片側の口角が下がる
・A(Arm)	腕のまひ :片腕に力が入らない。上げられない
・S(Speech)	言葉の異常:ろれつが回らない、言葉が出にくい
・T(Time)	時間:1分1秒でも早く救急要請!

予防のポイント

1. 血圧管理 高血圧は最大の危険因子。 定期的に測定しましょう。 	2. 生活習慣の見直し ・塩分を控える ・野菜を多くとる ・禁煙、節酒 ・適度な運動 を心がけることが大切です。 	3. 持病の治療の継続 ・糖尿病 ・脂質異常症 ・心臓病 がある方は、きちんと治療を続けましょう。
--	--	--

まとめ

脳卒中は「時間との勝負」の病気です。発症のサインを知っておくこと、そして日頃から血圧や生活習慣に気をつけることが、ご自身とご家族を守る第一歩になります。

記:看護部 後藤



2025年度インフルエンザ・新型コロナ予防接種について

☆インフルエンザ予防接種について

外来患者について(1歳以上の方) 予約不要

- 接種期間:2025年10月6日(月)~2025年12月12日(金)(土日、祝日を除く)
- 受付時間:8時00分~11時30分
- 接種時間:AM8:30~(定期受診とあわせてインフルエンザ予防接種をされる方)
AM9:30~(インフルエンザ予防接種のみの方)

■注意事項: **高齢者(町補助対象者の方)**は町から配布された**予診票**を必ず持参して下さい。
町補助対象以外の方は全額自費となります。

子ども枠(1歳~18歳(高校生)対象) ※要予約※

- 接種期間:2025年10月6日(月)~2025年12月26日(金)(木曜日、土日、祝日を除く)
- 受付時間:15時30分~16時00分
- 接種時間:16時00分~

■定員:1日につき10名程度

■連絡先:(0847)85-2711 医事課又は病院受付窓口まで

■注意事項: **母子手帳**を必ず持参して下さい。

予防接種にあたって・その他

■何らかの病気で治療を受けておられる方は、主治医と相談の上、接種を行って下さい

■何かご不明な点がございましたら、ご連絡下さい

☆新型コロナ予防接種については2026年1月6日(火)~2月27日(金)で予定しております



料金について

高齢者	町補助対象者①②)※	無料
一般の方	(1回目)	4,000円
1歳~12歳の方	(2回目)	3,000円

※町補助対象者

- ① 町内にお住まいの65歳以上(役場より自治振興会に予診票が配布されています。)
- ② 町内にお住まいの60歳~64歳までのハイリスク疾病対象の方で事前に役場保健課へご相談された方(役場より予診票が配布されます。)

リハビリテーション室の1日

リハビリテーション室では、午前中は外来の方が、午後は入院患者さんを中心にリハビリを行っています。歩行訓練や筋力訓練だけでなく、「生活の中でどう活かすか」を意識して、職員と一緒に取り組まれています。

ここで、ちょっとした豆知識をご紹介します。握力は「手の力」以上の意味を持ち、全身の健康状態を映すバロメーター。国際的な大規模研究でも、握力がしっかりしている人は活動的に暮らせる期間=健康寿命が長い傾向があることが示されています。

特別な運動をしなくても、雑巾をしぼる、新聞紙を丸める、買い物袋を持つ、料理で包丁を使う。そんな普段の動きが自然と握力を育ててくれます。リハビリで得た力を生活に生かしながら、毎日の暮らしをもっと元気にしていきましょう。

記:リハビリ室 滝宮



「なぜ? どうして?」、知って納得医療豆知識Q&A

臨床検査編

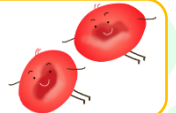
Q:血液検査で「朝の牛乳」はダメ?
A: 乳脂肪が脂質の値を上げる。
前日はヨーグルトも控えてお茶や水で



Q:血液検査で「朝一番」がよい理由は?
A: 食事や運動で血糖値や脂質が変動するから。
朝は体が安定していて正確な結果に。



Q:血液はどのくらいで全て入れ替わる?
A: 赤血球の寿命は約120日。
数か月で新しい血液に入れ替わっています。



Q:ミカンを食べた手で血糖値を測るとどうなる?
A: 指に残った糖分で、血糖値が実際より高く出ちゃう!
測定前は手を洗って。



Q:心電図のシール、なんで冷たいの?
A: シールに使うジェルが冷蔵保存されてるから。
肌に密着して心臓の動きをしっかりキャッチ!



Q:尿検査で「朝一番の尿」が必要なのはなぜ?
A: 夜間にたまった尿が濃度が安定し、体の状態を正確に映すから。



Q:Hb(ヘモグロビン)が低いとどうなる?
A: 酸素を運ぶ力が弱まり、息切れや疲れやすさにつながります。



Q:血圧測定は左右どちらで測るの?
A: 基本は右腕でも左腕でもよいですが、差が大きいと動脈硬化などのサインになることがあります。



Q:血液検査前、なんで脂っこい食事はNG?
A: 脂っこい食事は中性脂肪を一時的に上げ、結果をゆがめるから。前日は軽い食事で。



Q:血液検査で「貧血」ってどうやって分かるの?
A: 赤血球やヘモグロビンの量を測るんです。
少ないと「貧血」。食事やサプリで改善できることも。

Hb(ヘモグロビン値)
男性:13g/dL以下
女性:12g/dL以下

Q:検査結果の「基準値」って誰の値?
A: 健康な人の平均値をもとに作られた目安。
年齢や性別で少し変わることも。



令和7年度 担当医 配置表

令和7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	平田	服部	服部
			赤木		赤木	
外科	8:30 9:30*	広島大学病院 (毎週)	内藤※ (毎週)内藤クリニック			広島大学病院 (毎週)
総合外来※	8:30	赤木 内科(毎週)	福山市民病院 外科(第1・3週)	阿嶋 内科(第1・3週)	柿本 広島大学 内科(毎週)	福山市民病院 内科(第1・3週)
			平田 内科(第2・4・5週)	松本 広島大学 内科(第2・4週)		漆谷 倉敷中央病院 内科(第2・4週)
				服部 内科(第5週)		平田 内科(第5週)
眼科	9:30				広島大学病院 (毎週)	
整形外科	8:30					大木 南海診療所 (第1・3・5週)
	13:30					来嶋 世羅中央病院 (第2・4週)
脳神経外科 (予約制)	10:00			寺岡 寺岡記念病院 (第1週)		
リウマチ膠原病科 (予約制 紹介のみ)	9:30		広島大学病院 (第2・4週)			
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2025年12月31日(水)～2026年1月4日(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】

・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

- ・必ずマスクの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、13歳以上のご親族限定となっております。ご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。

面会時間:13:00～14:30

デイルーム 1回 2名 15分以内
病室(大部屋) 1回 1名 5分以内
(個室の場合は1回15分以内)
土日・祝日も面会できます。



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. 良質で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)

