

## インフルエンザへの理解を深めよう



毎年、冬の時期になると日本全国で猛威を振るうインフルエンザ。今シーズンも12月中旬から徐々に患者数が増えはじめ、年末年始にも多くの患者様が受診されています。インフルエンザウイルスは、なぜ冬に流行するのでしょうか？ワクチンにはどのような効果があるのでしょうか？インフルエンザへの理解を深め、流行から自分自身を守るようにしましょう。

### ワクチン接種による効果は？

『インフルエンザワクチンを接種したので、インフルエンザには感染しない！』と、思われている方もいらっしゃいますが、それは間違いです。ワクチンを接種しても、ウイルスの感染を防ぐことはできません。ワクチン接種による効果は感染を防ぐことではなく、発病を抑えること、重症化を予防することにあります。

### かかってしまったら？

インフルエンザにかかってしまったら、感染を拡大させないためにマスクの着用や、手洗いなど飛沫感染対策を行いましょう。また、高熱が出たり、呼吸が苦しいなどの症状があった場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### インフルエンザの判断は？

インフルエンザかどうかの判断は、診察に当たった医師が身体症状及び検査結果等を総合して、医学的知見に基づいて行うもので、仮に検査結果が陰性であったとしても、医師がインフルエンザであると判断すればインフルエンザということになります。医療機関で多く用いられている迅速検査キットによる結果は、15分程度で検査結果の出る便利なものですが、インフルエンザウイルスが一定量に達しなければ陽性と判定されないという欠点があります。検査結果だけを鵜呑みにしたり、陽性反応が出ないからといって連日、医療機関を受診することは控えましょう。

### 患者様へお願い

厚生労働省ホームページによると、診断や治療の判断は、医師が医学的知見に基づいて行うものであり、職場が従業員に対して、インフルエンザであることの証明書や陰性証明書の提出を求めることは医療機関へ過剰な負担を掛けることから望ましくないとされています。また、診断書や証明書の作成は患者様本人への費用負担も生じてしまいますので、そういった要求はご遠慮ください。

### インフルエンザってなに？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性の気道感染症です。毎年、冬の時期になると流行することから16世紀イタリアの占星家達が星や寒気などの影響によるものだと考え、ラテン語で影響(influenza)と名付けました。

インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型の3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。

### かからないためには？

インフルエンザウイルスにかかる可能性は一年中ありますが、冬の時期に流行することが多いです。冬場は空気が乾燥し、空気中にウイルスが浮遊しやすくなるため、特に注意する必要があります。インフルエンザウイルスは感染力が非常に高く、感染を防ぐにはウイルスに接触する機会をできるだけ減らすことが重要です。

- ・ 外出後の手洗い、うがい
- ・ 人混みを避ける
- ・ 部屋の湿度を保つ
- ・ 体の抵抗力を保つ

**人混みに要注意!**



などを、意識して行うようにしましょう。予防接種を受けられた方も多くいらっしゃいますが、予防接種で感染を防ぐことはできません。



**空気が乾燥する冬は  
ウイルスが  
浮遊しやすくなります**

# Inkar - インカラ - vol.4



### - TOPICS -

新年のご挨拶  
院長の独り言  
インフルエンザへの理解を深めよう

 医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

## 新年のご挨拶



院長  
井齋 偉矢

2019年、明けましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。当院が病院名を日高德洲会病院と変えて初めて迎える新年です。新天皇が即位して元号が変わる慶事がある反面、日本全体では人口減少が始まっており、日高振興局の人口は6万7千人余り。新ひだか町の人口も2万2千人余りに減り、推計によりますと、2040年には1万6千人に減り、高齢化率(総人口に占める65歳以上の人口割合)は47.7%と人口の半分近くが高齢者になります。このような地域には、介護や福祉と密接に結びついた総合的な医療が求められます。従来当院が行ってきた、訪問診療、特養診察、訪問看護、訪問介護、通所リハビリ、介護相談などにその方向性があります。2019年も「生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院」を目指して職員一丸となって尽力して参ります。本年も宜しく願い申し上げます。



看護部長代行  
細川 真喜子

新年あけましておめでとうございます。  
皆様には健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年中は当院活動にご理解、ご指導を頂き心よりお礼申し上げます。当院はこれまで、静仁会静内病院としてこの地域の皆様の医療・介護に当たらせて頂いておりましたが、昨年9月から日高德洲会病院として、静内地方は元より、広く日高地方での医療・介護の発展のために活動を始めさせて頂いております。「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念の元、これからも、地域の皆様へ貢献できるように、一歩ずつ歩み続けていきたいと考えております。また、若い人達への医療職・啓蒙活動も引き続き強化し、この地域の活性化にも力を入れていきたいと考えております。

本年は新元号となる年でもあり、新たな気持ちで職員一同、地域の医療発展のために邁進して行きたいと願っておりますので、ご鞭撻の程宜しく願い致します。



事務長  
狩野 義宗

新年のお慶びを申し上げます。  
皆様には、本年も益々のご多幸をお祈り申し上げます。  
さて、当院も昨年9月に名称を『日高德洲会病院』へと変更し医療法人徳洲会の一員となりました。職員一同、新たな気持ちで日高地域の医療・福祉・介護に少しでも貢献していきたいと考えています。  
これからは、特に周囲の医療施設、福祉・介護施設や行政と、この日高地域に適した医療福祉介護体制が構築されるように協力してまいりますので、地域の皆様にはより一層のご指導・ご鞭撻の程お願い申し上げます。

## 院長の独り言

### 超悪玉脂肪酸 ～トランス脂肪酸のこわさ～

トランス脂肪酸は、乳製品や反芻動物の肉に含まれる天然由来のものと、水素の添加によってもともと液体の植物油や魚油を、自然界には存在しない固まりの油脂に加工する過程で生成される「部分水素添加油脂」に分類されます。今日、焼き菓子、スナック菓子、揚げ物など様々な食品に幅広く用いられています。しかし、トランス脂肪酸の過剰摂取は、LDLコレステロールを増やしHDLコレステロールを減らし、心血管疾患のリスクを高めます。WHO（世界保健機関）の予測によれば、年間50万人以上がトランス脂肪酸の過剰摂取による心血管疾患で命を落としています。そこでWHOは、2018年5月、トランス脂肪酸撲滅のための独自ガイド“REPLACE”



を発表しました。REview（供給源と現状の精査）Promote（健康的な油脂への切替え推進）、Legislate（排除を法制化）、Assess（供給と消費変化を評価）、Create（悪影響を啓発）、Enforce（規制の遵守強化）という、トランス脂肪酸の撲滅に向けた6つのステップです。アメリ

力でも、2015年6月食品医薬品局が「食用として一般的に安全と認める食品添加物リスト」から「部分水素添加油脂」を除外し、2018年6月以降は食品への添加が原則禁止されました。表示が義務化されたことで摂取が78%も減ったそうです。日本には表示義務がないため、トランス脂肪酸を避けることができないのが現状です。動脈硬化学会の研究では、測定精度が上がったこと

で、60歳未満のメタボの人たちは高い血中濃度を示していることが分かりました。日本では、消費者庁は「脂質は内容にも留意する」という表現でトランス脂肪酸に警鐘を鳴らしていますが、農林水産省や厚生労働省は「トランス脂肪酸による健康被害には根拠がないので必要以上に心配しないように」という世界の潮流に逆行するような姿勢です。このように国が及び腰ですので、私たち自らが勉強して、トランス脂肪酸を少しでもとらないようにしなければならぬと考えます。