

【ほすぴあ】きくがわ病院だより No.87

# HOSPITAL

令和2年10月15日発行



**Wash!**

**Wash!**

**Wash!**



## 感染予防に努めましょう!

厚生労働省は一人ひとりの基本的感染対策として、「感染防止の3つの基本」の中で、「①身体的距離の確保」、「②マスクの着用」、「③手洗い」を掲げています。今回のほすぴあでは、手洗いの方法について紹介しています。手洗いを徹底して、感染予防に努めましょう。

### 菊川市立総合病院広報

〒439-0022 静岡県菊川市東横地 1632 番地 TEL : 0537-35-2135(代) ・ FAX : 0537-35-4484  
URL <https://www.kikugawa-hosp.jp>



菊川病院HP

おはようございます・こんにちは・こんばんは。

# 菊リハチャンネル

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出自粛が求められ、身体を動かす機会が少なくなっています。これらは、身体機能の低下だけでなく、ストレスの原因となってしまうこともあります。当院リハビリテーション科では、5月から来年3月まで毎月健康維持のための予防動画をお届けします。今回は、「肩こり体操」と「嚙下体操（ストレッチ編）」の動画です。ぜひご自宅で実践していただき、健康維持に努めましょう！

第3回 菊リハチャンネル動画

誰でも簡単！  
肩がすっきり  
肩こり体操



第4回 菊リハチャンネル動画

～えん下体操～  
楽しく食事を摂る  
ための食前5分間  
ストレッチ編



### プロゴルファーの表純子選手から

8月18日、プロゴルファー表純子選手から当院に100万円のご寄附いただきました。

8月3日、4日に伊豆大仁カントリークラブで行われた ISPS HANDA 医療従事者応援!! チャリティレディーストーナメントで3位タイとなり、獲得した賞金の一部をご寄附いただいたものです。

表選手は、高校卒業後、ホロンゴルフ倶楽部の研修生として練習に打ち込みました。また、夫でありキャディーでもある広樹さんが菊川市出身ということもあり、現在も菊川市を活動拠点の一つにしています。

表選手から当院に向けて「コロナで大変だと思いますので、病院運営のために役立ててください」とエールをいただきました。これに対し、当院松本院長からは、「今回は、貴重なご寄附をいただきありがとうございます。病院運営のために役立たせていただきます。今後のご活躍を応援します」と感謝を伝えました。また、菊川市民に向けては「コロナが終息して、はやく笑顔になれば良いと思います」と話しました。

いただいた寄附金は病院運営のために大切に使用させていただきます。



ありがとうございました

掛川市の中島内科医院 中島昭様から100万円をご寄附いただきました。心より感謝申し上げます。

## インフルエンザ予防接種予約開始のお知らせ

菊川市家庭医療センターでは10月22日（木）からインフルエンザの予防接種を実施いたします。今年度は、接種される方の優先順位をつけて対応させていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

実施予定日 10月22日～1月14日の期間のうち毎週木曜日（※ただし、12月31日（木）を除く）

実施時間 14時から16時30分まで

予約方法 電話予約（月～金曜日17時から18時まで ※土日、祝祭日を除く。）

インターネット予約 <https://www.shujii.com/0537732267/i/>

詳細は家庭医療センターホームページ、Instagramをご覧ください。

※窓口での予約はできません。

※予約時間以外での予約はご遠慮ください。

電話予約は大変混みありますので、つながらない場合は、時間を空けてお掛け直しくださいますようお願いいたします。

※かかりつけ医がある方は、まずはかかりつけ医へご相談ください。

家庭医療センター  
（あかつち）

家庭医療センターの  
Instagramは  
こちら



## 手洗いを徹底して、感染予防に努めましょう



まもなくインフルエンザが流行する季節となります。今年は新型コロナウイルスの感染予防対策にも努める必要があるため、これまで以上に感染予防を意識して日常生活を送りましょう。

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。手洗いを徹底することで、接触感染のリスクを大きく回避することができます。

### ○接触感染って、どうやって感染するの？

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。他者がその部分に接触すると、感染者のウイルスが手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します（接触感染）。感染場所は様々で、電車・バスのつり革やドアノブ、エスカレーターの手すり、部屋の電気のスイッチなどに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。人は無意識のうちに1時間に平均23回顔を触っているというデータもあります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手を洗いましょう。手指消毒をしましょう。

### ○知っておこう！～手洗いの5つのタイミング～



### ○実践しよう！～手洗いの方法～

感染予防の基本の一つである「手洗い」の方法について、ご紹介します。

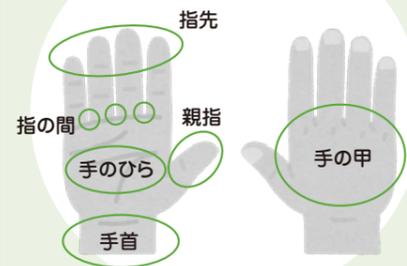
### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 手洗いで意識する部位



ウイルスは、流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

また、手指消毒は、1プッシュして乾燥するまで手によくすり込んでください。

詳しくは、厚生労働省ホームページや国立感染症研究所ホームページをご覧ください。

### 手洗いの効果（手洗いでウイルスは減らせます）

手洗い	ウイルス数
手洗い前	約100万個 (1/1)
流水で15秒すぎ	約1万個 (1/100)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	約100個 (1/10,000)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット	約1個 (1/1,000,000)



厚生労働省のホームページでは、「正しい手洗いの方法」や「正しいマスクのつけ方」を動画で紹介しています。その他にも新型コロナウイルス感染症に関する医療の相談や相談窓口についての情報がありますので、ご確認ください。

出典・参考 厚生労働省ホームページ



受付時間は各診療科・曜日によって異なりますが、原則8:00~11:00(土、日、祝日は休診)です。  
必ず各診療科の特記事項(表の最右欄)で確認してください。

区分		月	火	水	木	金	特記事項		
内 科	午前	初 診	◎ 白井 祐輔 ◎ 石橋 るり	△ 熊澤 あず美 △ 岩泉 守哉	◎ 富永 宏睦 △ 石田 夏樹	○ 望月 優作 ○ 杉本 雄哉	△ 美崎 昌子 平野 雄一	●初診は原則紹介患者さまのみ ●木曜日消化器内科初診は原則急患のみ ●禁煙外来 (予約制:火・水・木 午前中) ●呼吸器・内分泌・腎臓内科の初診は当日、初診担当医師が診察いたします	
		再 診	消化器	望月 一文 平野 雄一	副院長 二見 肇	◎ 石橋 るり △ 濱屋 寧	◎ 石橋 るり		副院長 二見 肇 望月 一文
			内分泌		△ 山下 美保				△ 釣谷 大輔
			呼吸器	△ 古橋 一樹			△ 神谷 陽輔		
			循環器	◎ 富永 宏睦 △ 熊澤 あず美	院長 松本 有司 ○ 望月 優作	院長 松本 有司 △ 熊澤 あず美	◎ 富永 宏睦		白井 祐輔
	腎 臓		△ 藤倉 知行						
	午後	再診 専門診療	◎ 熊澤 あず美 (ペースメーカー外来)	内分 山下 美保	血液 杉本 雄哉	呼吸 神谷 陽輔	内分 釣谷 大輔	●午後再診は予約患者さまのみ	
	リウマチ科	午前	予 約 制			△ 大橋 弘幸		診療日 10/22(木)、11/5(木) 事前問合せ	
	小 児 科	午前	初・再 診	○ 松下 理恵	○ 松下 理恵	○ 松下 理恵	○ 松下 理恵	○ 松下 理恵 (第3金曜日休診)	午後の外来は完全予約制です お電話にてお問い合わせください
		午後	特殊外来 (再診予約制)			予防接種(12:00~) ○ 松下 理恵 /△ 増永 陽平(第3週)	乳児健診(12:30~) ○ 松下 理恵	(神経外来 第2・4週) △ 鈴木 輝彦	
脳神経外科	午後	初・再 診				△ 鮫島 哲朗		(木)受付8:00~15:00	
外 科	午前	初 診	○ 小坂 隼人 ~10:00	△ 村木 隆太 (10:00~診療)	副院長 内山 隆 ~10:00	○ 中村 光一 (9:00~10:00) △ 武田 真 (10:00~11:00)	○ 中村 光一 ~10:00	(月・水・金) 初診受付8:00~10:00  乳腺初診電話予約 15:00~16:30	
		再 診	副院長 内山 隆 ○ 中村 光一	○ 小坂 隼人 ○ 中村 光一	○ 小坂 隼人	副院長 内山 隆			
		処 置	○ 小坂 隼人				○ 小坂 隼人		
	午後	予 約 制			静脈瘤外来(偶数週)				
心臓外科	午後	予 約 制				△ 椎谷 紀彦(第3週)	再診予約のみ		
整形外科	午前	初 診	○ 野本 一希	○ 山下 大輔	◎ 鈴木 義司	○ 鈴木 隆辰	猿渡 幹	受付8:00~10:00予約診は除く 脊椎・脊髄外来は要予約 スポーツ外来(月) 初診受付14:00~16:00 (当日受付可能)	
	午後	特殊外来	スポーツ外来		(ギブス・装具)	(乳児健診)	脊椎・脊髄外来 △ 山田 智裕		
ペインクリニック	午前	予 約 制		◎ 木村 健				2F麻酔科診察室	
泌尿器科	午前	初・再 診	○ 鈴木 泰介 受付8:00~9:30	○ 鈴木 泰介 受付8:00~10:00	○ 鈴木 泰介 予約診のみ		○ 鈴木 泰介 初診のみ	(月)受付8:00~9:30 予約は除く (火)受付8:00~10:00 予約は除く (金)初診のみ8:00~9:00 受付	
形成外科	午後	予 約 制		△ 松下 友樹(第1・3・5週) △ 東堂 暢子(第2・4週)				電話予約受付 15:00~16:30	
産 婦 人 科	午前	① 診	△ 岩田 智子	△ 杉村 基	△ 杉村 基	△ 柴田 俊章	○ 城向 賢	マザークラス前期 第2火曜日 マザークラス後期 第3火曜日	
		② 診	○ 山田 智子	△ 鳴本 敬一郎	△ 鳴本 敬一郎	○ 城向 賢	○ 山田 智子		
	午後	① 診				△ 岩田 智子 予約診のみ		乳房外来希望の方は当日 婦人科を受診してください	
眼 科	午前	再 診 の み		△ 清水 瑞己				都合により 初診は受付けておりません	
	午後	再 診 の み	△ 藤井 爽平			△ 山田 亮佑			
耳鼻咽喉科	午前	初・再 診		△ 山田 大貴		△ 瀧澤 義徳		(火)受付8:00~10:00	
皮膚科	午前	初・再 診	△ 藤山 俊晴 /△ 島内 隆寿	△ 影山 玲子		△ 富田 和貴	△ 栗原 和生	(月)藤山Dr 10/19、11/2、11/16 島内Dr 10/26、11/9 (木)鎌日 10/15、10/29、11/5、11/19	
精神科	午前	初・再 診	◎大城 将也/○田中徹 △黒宮 恵/藤田 宏治	○ 田中 徹 野島 悠有	◎ 大城 将也 △ 篠原 那智	◎ 大城 将也 藤田 宏治	○ 田中 徹 野島 悠有	初診受付要電話予約	
健診センター		予 約 制	◎ 久保田 修	◎ 久保田 修	△ 三野 暢哉 ◎ 久保田 修	◎ 久保田 修	△ 中込 朗 ◎ 久保田 修		
家庭医療センター	午前	初・再 診	津田 司・城向 賢 潘 鎮敬	津田 司・潘 鎮敬 川岡 大才・吉岡 優	津田 司・稲葉 史明 川岡 大才 松田 真和(奇数週) 潘 鎮敬(偶数週)	松田 真和・樋口 智也 川岡 大才	津田 司・松田 真和 進士 康宏	受付 8:15~11:00	
	午後	初・再 診	松田 真和・樋口 智也 川岡 大才	津田 司・城向 賢 松田 真和・吉岡 優	潘 鎮敬・川岡 大才 猪狩 芽未		松田 真和(奇数週) 潘 鎮敬(偶数週) 稲葉 史明・進士 康宏	受付 13:00~16:30 毎週木曜日PM休診	

- 医師の異動などにより、予告なく変更となることがあります。
- 予約変更時間 15:00~16:00 (各科にお問い合わせください)
- 入院患者さま面会時間 14:00~20:00
- 「◎」印は診療科長、「○」印は医長、「△」印は非常勤医師を表します。
- 緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合がありますので、ご確認ください。
- 他の医療機関から当院へ受診される方は紹介状をご持参ください。
- 内科以外の初診については、紹介以外でも受付が可能です。
- 11:00以降の時間内救急は担当者が状態をお聞きした上で緊急を要する方のみ診療となります。

お問合せ先  
TEL 0537-35-2135 (代表)  
FAX 0537-35-4484  
地域医療支援課 / TEL 0537-35-2344 · FAX 0537-35-2843  
健診センター / TEL 0537-36-5585  
家庭医療センター / TEL 0537-73-2267 · FAX 0537-73-5557

医師異動



**新任医師**  
よろしくお願ひいたします (R2.10.1付け)

さるわたり もとま  
**整形外科 猿渡 幹**

---



**退任医師**  
ありがとうございました (R2.9.30付け)

**整形外科 松竹 由晃**



## PCR法について

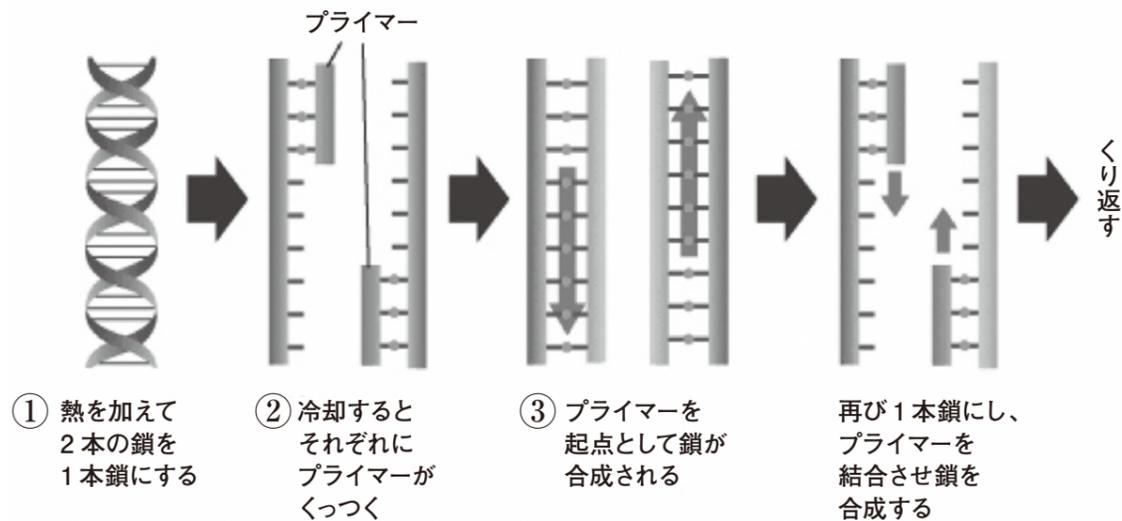
臨床検査科 大澤 康宏

新型コロナウイルス関連のニュースを見ていると、PCR 法という名前を耳にする機会があるのではないのでしょうか。この PCR 法について説明していきます。

PCR とはポリメラーゼ連鎖反応 (Polymerase Chain Reaction) の略です。PCR 法とは、このポリメラーゼ連鎖反応を用いて DNA を増幅するための手法で、1983 年に米国のマリス博士が発見し、1993 年にノーベル化学賞を受賞した方法です。

まず、増幅させたい DNA を検体の中から抽出します。抽出した DNA と DNA を合成させる酵素とプライマー (増やしたい遺伝子の DNA 配列にくっつくことができる短い DNA)、新しく DNA をつくるための材料となるヌクレオチドを試験管の中に入れます。①試験管を 95℃に熱する (変性) と、DNA の二重らせん構造がほどかれ、1本の鎖になります。②試験管を 60℃に冷やす (アニーリング) と、1本鎖の DNA にプライマーがお互いに補い合うような配列で結合します。③試験管を 72℃に温める (伸長) と、先ほど結合した部分を起点とし、ヌクレオチドを材料に酵素の働きで1本鎖と対になる新しい DNA が合成されていきます。

①→②→③→①→②→③→①……と繰り返していくと1本から2本に、2本から4本に、4本から8本に、と倍々ゲームで短時間のうちに大量に DNA が合成されていきます。これが PCR 法です。



この PCR 法を臨床検査に応用すると、ウイルス感染などを調べることが可能です。鼻や咽頭をぬぐって細胞を採取し、PCR 法を用いてウイルスの DNA を増幅することで、感染の有無を判断できます。検体の中に増やしたい DNA が存在していれば、PCR 法で DNA が増幅されるため、「陽性」と判定されます。しかし、検体の中に DNA が存在していなければいくら PCR 法をやっても無いものは増えてこないため、「陰性」と判定されます。

この PCR 法は DNA を増幅させる技術を応用しています。新型コロナウイルスは RNA しか持っていないため、そのままでは PCR 法を利用できません。そのため PCR 法で測定できる DNA を準備する必要があり、RNA から DNA を合成させる逆転写酵素を用いて、ウイルス RNA の元となる DNA を合成したのちに、PCR 法を行っていきます。

## 肝硬変って何?

消化器内科 平野 雄一

### ◆肝硬変ってどんな病気ですか?

肝硬変とは、多量・長期の飲酒、過栄養 (肥満)、B 型・C 型肝炎ウイルス感染、自己免疫などが原因となって、慢性肝炎や肝障害が徐々に進行して肝臓が硬くなった状態をいいます。

肝臓の病気はある程度進行しないと症状が出現しないことが多いため、肝臓の病気が見つかったときにはすでに病状がかなり悪化していて、もとの状態に戻るのが難しいことが少なくありません。そのため、健診で肝機能の異常を指摘されたときは、症状がなくても医療機関を受診するようにしてください。

### ◆どのような症状がでますか?

肝硬変は、肝臓の働きがある程度保たれている代償性肝硬変と、そこから肝臓の回復が難しい非代償性肝硬変の2つの段階に分けられます。肝臓の機能が悪くなるにつれて、徐々に下記のような症状が出現してきます。

- ①肝機能が悪化しアルブミンというタンパク質を十分に合成できなくなると、血液中のアルブミン濃度が低下し、血管の中から外へ水分がもれるようになります。この結果足がむくんだり、腹水がたまったりするようになります。
- ②肝臓の働きの一つにアンモニアなど不要になった物質の分解があります。肝機能が悪化し血液中にアンモニアが増えてくると、意識状態が悪くなります。これは肝性脳症と呼ばれる状態です。
- ③肝硬変では食道や胃の表面を流れる血管が拡張して盛り上がる静脈瘤を合併することがあります。発達した静脈瘤は出血しやすく、何かのきっかけで大量に出血することで命に関わるような重篤な状態となることが少なくありません。
- ④肝硬変の肝臓では肝がんが発症しやすく、日本の肝硬変患者さまの半数以上が死亡時に肝がんを合併していると言われています。

### ◆肝硬変にならないためにはどうすれば良いですか?

肝臓は沈黙の臓器と言われおり、進行してからでないとう自覚症状が出現しないことが多いです。そのため、定期的に検診を受けることで肝機能の異常がないかどうかを見つけることが重要です。その他、お酒をたくさん飲む方、肥満気味の方、家族に肝臓病の人がいる方、輸血を受けたことがある方、入れ墨がある方などは肝臓病のリスクとなりますので、思い当たる場合には、早期発見のために検査を受けることを考えてみてください。





## 多職種でのマザークラスを 開催しています



当院のマザークラスは、妊娠中に前期と後期の2回開催しています。前期は産婦人科医師・助産師・薬剤師・臨床心理士・管理栄養士が担当し、後期は助産師が担当しています。

### マザークラス前期

産婦人科医師は、異常にならないよう予防や対処方法のポイント、助産師は、できるだけ快適な妊娠生活を送られるよう姿勢のこと、また、妊娠生活を楽しめるよう胎児の成長や母体の変化を説明しています。薬剤師は、薬に関する内容です。妊娠中、薬を飲もうと思っても赤ちゃんへの影響を心配する妊婦さんもいます。妊婦さんでも飲める薬、安心して使える薬についてお話しします。管理栄養士は、妊娠中の栄養についての内容です。適切なカロリー摂取や塩分の取り過ぎに注意など、日頃の食生活について説明します。臨床心理士は、精神面のお話をします。妊娠中や産後は精神的に不安定になる方もいます。「私は大丈夫。私には関係ない」と誰もが思っています。しかし、誰もが精神的に不安定になる可能性があります。



産婦人科医師による異常にならないための予防、対処方法について



臨床心理士による妊娠中や産後の精神面について



助産師による良い姿勢、座り方について

### マザークラス後期

そしてマザークラス後期は分娩編で、入院の準備や分娩経過について説明します。いよいよ近づいてきた分娩に、ちょっぴりの不安と大きな期待とで複雑な心境で参加される妊婦さん、赤ちゃんに会える日も近づいてきました。分娩に向け物品と気持ちの準備の最終確認をします。



助産師による骨盤模型を使った産道の説明

多職種で関わる事や妊婦さん同士が集まるマザークラスは、『出産や子育てはひとりじゃない』、『仲間がいる』、『ひとりで抱え込まなくていいんだよ』というメッセージを込めながら行っています。

