

Flu prevention and treatment tips are described in this article. We hope it will be helpful for your healthcare in winter season.

一人、ひとりの健康と笑顔のために



## 特集

# インフルエンザに 備える

### インフルエンザ予防のコツ

### 抗インフルエンザ薬の 予防投与について

### あき総合病院 院内感染対策10カ条

### お薬のはなし 管理栄養士ごはん

## 外来診療一覧表

背景ありの表示は再診の予約患者さんのみです。また、精神科と禁煙外来は完全予約制となっています。医療機関の方へ…水曜日午前の形成外科、金曜日午後の脳神経外科と木曜日午後の神経内科については、初診の予約を受け付けています。下記の診療一覧表は令和元年12月1日時点のものです。手術や出張等により予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。(注1)予約外の方の担当医は週ごとに異なります。(注2)院内紹介のみとなります。

診療科	時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
A 外来	外科	午前のみ	前田 博教 直木 一朗	直木 一朗(緩和ケア外来) 山本 盛雄	直木 一朗	山本 盛雄 ストーマ外来	直木 一朗 前田 博教		
		形成外科	午前 午後	矢野 晶子		高知大医師	矢野 晶子		
	脳神経外科	午前 午後	野中 大伸/高知大医師		中城 登仁		高知大医師(第1・3・5)		
		胸部・心臓血管外科	午後のみ		渡橋 和政(第4) 高知大医師		三浦 友二郎 (第2・4)		
B 外来	内科	午前のみ	森尾 真明 的場 俊 江口 智浩 久武 加奈	的場 俊 江田 雅志 江端 千尋	森尾 真明 氏原 亜梨奈 江口 智浩	森尾 真明 的場 俊 江端 千尋 応援医師	江田 雅志 応援医師		
		消化器内科	午前のみ	大崎 純子		高知大医師		大崎 純子 高知大医師	
	呼吸器内科	午前 午後			高知大医師 禁煙外来(予約制)	高知大医師		植村 夏実	
		循環器内科	午前 午後	桑原 昌則 高知大医師	古野 貴志 ペースメーカー外来	吉本 光広	桑原 昌則	古野 貴志	
	神経内科	午前 午後			吉村 公比古(奇数月第2)				
		整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	午前のみ	森澤 豊 今里 滋宏 初診外来	森本 暢 今里 滋宏 初診外来	市川 徳和(月1回) 森澤 豊 村松 脩大 初診外来		森澤 豊 塩田 尚史 初診外来	
	血液内科	午前のみ				高知大医師		砥谷 和人	
	C 外来	小児科	午前 午後 (受付14~16時、診察14時30分~)	北村 祐介 前田 賢人 北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人 乳児健診	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人 予防接種 高知大医師(第1)	高知大医師 前田 賢人 高知大医師(16時まで) 前田 賢人	
			あつがるクリニック 小児外科	午前のみ 午後のみ			前田 賢人(予約初診) 大島 雅之(第1・3・4)		
		耳鼻咽喉科	午前 午後	西山 正司 (受付10時まで)	西山 正司	西山 正司 (受付10時まで)	西山 正司 (受付10時まで)	西山 正司 高知大医師	西山 正司
皮膚科			午前 午後(受付13~16時)	廣瀬 康昭	廣瀬 康昭	廣瀬 康昭	廣瀬 康昭	廣瀬 康昭	
D 外来	泌尿器科	午前 午後	安田 雅春	応援医師 応援医師	安田 雅春/高知大医師 高知大医師	応援医師 応援医師	応援医師 応援医師		
	産婦人科	午前 午後 (受付14~15時30分)	池上 信夫 岡田 真尚 岡田真尚/森亮(注1) 池上信夫(更年期) 母乳外来	前田長正(受付11時まで) 森亮 岡田 真尚(産科) 一ヶ月検診 母乳外来	岡田 真尚(注1) 池上 信夫(注1) 森亮(産科)	岡田 真尚/池上 信夫 がん検診外来 (森亮)	岡田 真尚 池上 信夫(産科) 森亮 母乳外来	(第2・4)	
	眼科	午前 (受付11時まで) 午後 (受付14~16時)	吉田 和之 中島 勇魚 吉田 和之 中島 勇魚	吉田 和之 中島 勇魚	吉田 和之 中島 勇魚 吉田 和之	吉田 和之 中島 勇魚 吉田 和之 中島 勇魚 福島 敦樹(月1回)	吉田 和之 中島 勇魚 吉田 和之 中島 勇魚		
E 外来	精神科 (完全予約制)	午前 新患 再診	河野 ちひろ 峯瀬 正祥 佐々木 雄志	河野 ちひろ 村上 洋文	村上 洋文 佐々木 雄志 峯瀬 正祥	佐々木 雄志 峯瀬 正祥 村上 洋文	峯瀬 正祥 津田 敦 村上 洋文		



# 特集

# インフルエンザに 備える!!

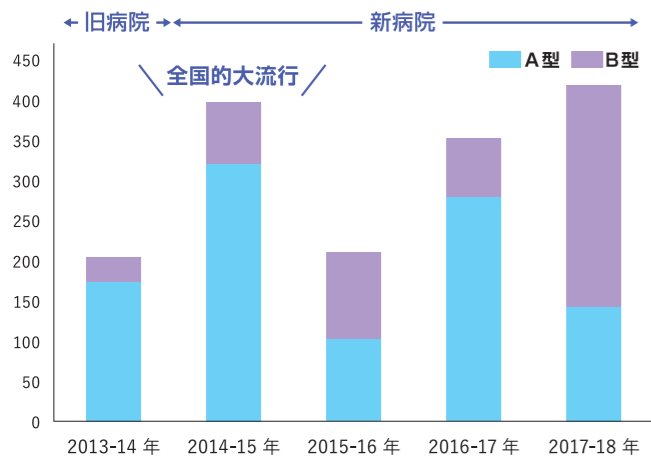
インフルエンザは毎年必ず流行が見られます。そしてその感染力の強さから、感染症の中でも特にその対策は重要です。今回の特集では、あき総合病院が行なっているインフルエンザ対策についてご紹介するとともに、院内感染予防について、外来・入院患者さんにご理解とご協力をお願いしたいと考えています。



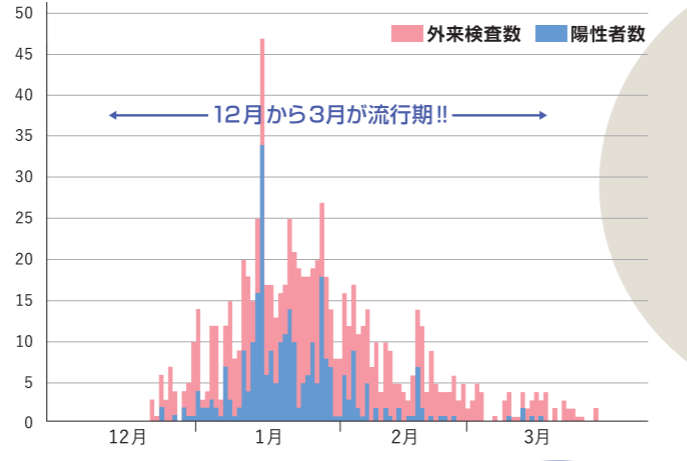
## インフルエンザは毎年流行している

インフルエンザは例年、冬場の12月から3月にかけて流行します。図1に過去5年間の県立あき総合病院外来インフルエンザ患者数について示しています。全国的大流行となった2014-15年をはじめ、毎年400名程度のインフルエンザ患者さんが外来に来院されます。このため病棟に入院中の患者さんをインフルエンザウイルスから守るため、シーズン中には病棟への厳格な立ち入り制限を行なっています。

(図1)あき総合病院でのシーズンごとの外来インフルエンザ患者数



(図2)2018-2019シーズンでの外来インフルエンザ陽性者数の推移



## インフルエンザはなぜ冬場に流行するのか?

インフルエンザウイルスの飛沫感染は、湿度と温度が影響します。

インフルエンザウイルスは水分を含んでいます。この水分が冬場の乾燥した冷たい空気にさらされて蒸発するとウイルスは軽くなり空気中を浮遊し始めます。このため、冬場の乾燥した冷たい気候がウイルスの飛沫感染を促進して感染が拡がりやすくなります。逆に、相対湿度50%と温度20℃の条件ではインフルエンザウイルス感染抑制に最も効果的な環境であると報告されていて、つまりこの「乾燥対策」が重要と言えます。

湿度50%が一番感染しにくい

### 動物での感染実験の結果 (文献1)

- ・気温5℃と20℃では5℃が感染しやすい
- ・相対湿度20~35%では感染しやすい
- ・相対湿度50%が一番感染しにくい
- ・相対湿度80%では、ほとんど感染しない



(文献1) Lowen AC, et al. PLoS Pathog 3(10): e151.

## 室内の乾燥対策 4つのポイント

### ●湿度をこまめにチェック

冬場の暖房で室内の空気はさらに乾燥します。湿度計などを使ってこまめにお部屋の湿度をチェックして適切な対策をすることが大切です。

### ●加湿器を活用

特に寝室の湿度をキープすることが重要です。睡眠中の粘膜を湿潤に保って、ウイルスが付きにくくする効果もあります。加湿器などでの乾燥対策は最も重要な対策であると言えます。

### ●適度な湿度でウイルスと結露を防ぐ

室内の湿度を50~60%に保ちます。湿度が40%を下回ると、ウイルスが浮遊しやすくなり、一方で加湿しすぎると結露の原因になってしまいます。

### ●濡れタオルでかしく加湿

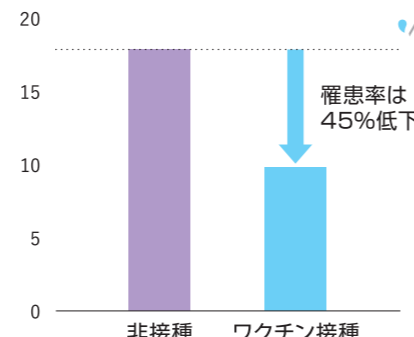
家庭での乾燥対策は、加湿器以外にもお手軽な方法があります。例えば濡れたバスタオルや洗たく物を部屋干ししたりするだけでも乾燥対策になります。



## 予防には、まずインフルエンザワクチン接種が大事

インフルエンザワクチン接種によって、インフルエンザ罹患率が45%低下したと報告されています。(図3)特に高齢の方や心臓、腎臓、呼吸器など基礎疾患をお持ちの方では、インフルエンザワクチンの接種が強く勧められています。また患者さんの診療に当たる医療関係者もワクチン接種が必要です。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間の効果が持続するとされています。ワクチンの効果は100%という訳ではないので、ワクチンを接種した上でも流行期のマスク着用など日頃の感染予防が必要です。

(図3)ワクチン接種によるインフルエンザ罹患率の低下

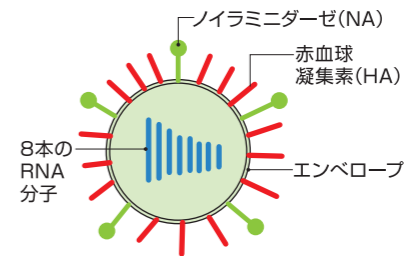


〔神谷齊ほか：厚生科学研究費総合研究報告書より改変〕

## インフルエンザウイルスとは?

インフルエンザウイルスには大きく分けてA型、B型、C型の3種類があります。ウイルス粒子表面にある赤血球凝集素(HA)とノイラミナーゼ(NA)の糖たんぱく質は、増殖するたびに少しずつ変異が起きることがあります。A型には16種類のHAと9種類のNAが存在し、16×9で144と通りのウイルスが発生する可能性があります。有名なものに、A香港型(H3N2)、Aソ連型(H1N1)などがあります。

### インフルエンザウイルスの構造



## インフルエンザの症状、潜伏期間は?

典型的なインフルエンザでは、38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの症状が突然あらわれ、咳、鼻汁などの上気道炎症状も合わせて見られます。インフルエンザウイルスの潜伏期間は24~48時間とされています。インフルエンザウイルスが体内で増殖するスピードはとても速く、わずか1個のウイルスが24時間の間に100万個にも増殖します。また発症する1日前から他人への感染力をもっていると言われていて、潜伏期間は1~2日ですので、つまり感染した当日から感染力をもっていることに注意が必要です。

## インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効

一般にウイルスはその構造から脂質性の膜(エンベロープ)のあるウイルス(エンベロープウイルス)とエンベロープのないウイルス(ノンエンベロープウイルス)に分けられます。エンベロープウイルスはアルコール消毒剤のダメージを受けやすいのに対し、ノンエンベロープウイルスはアルコール消毒剤が効きにくい傾向があります。インフルエンザウイルスはエンベロープウイルスですのでアルコール消毒が有効です。ただし冬場に流行する感染性胃腸炎の原因の一つであるノロウイルスはノンエンベロープウイルスですのでアルコールでは不十分で、次亜塩素酸ナトリウムなどの消毒剤が必要です。

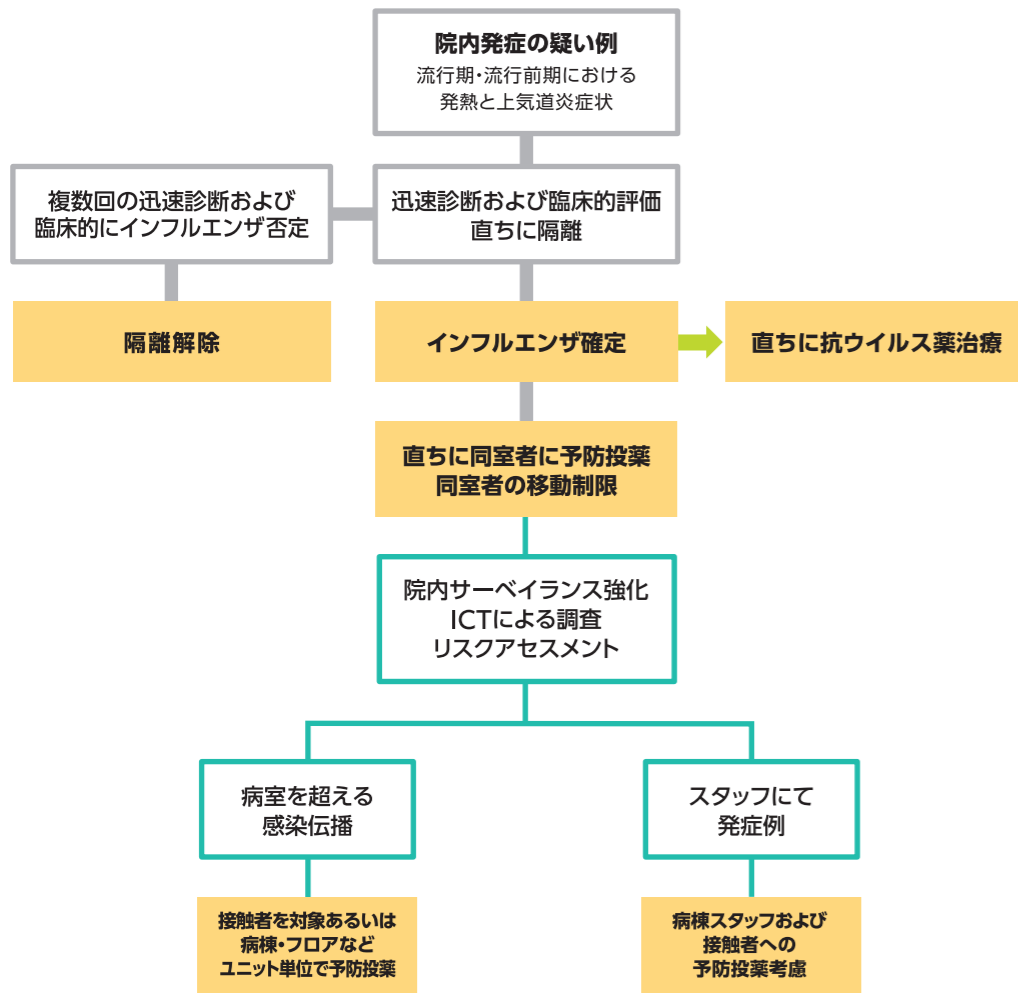
ウイルスの基本構造	
エンベロープあり	エンベロープなし
<ul style="list-style-type: none"> <li>ノイラミナーゼ(NA)</li> <li>赤血球凝集素(HA)</li> <li>エンベロープ</li> <li>8本のRNA分子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カプシド</li> <li>遺伝子</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・インフルエンザウイルス</li> <li>・ヘルペスウイルス</li> <li>・風疹ウイルス</li> <li>・HIVウイルス など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノロウイルス</li> <li>・ロタウイルス</li> <li>・アデノウイルス</li> <li>・ポリオウイルス など</li> </ul>

インフルエンザは発生する場所・規模・経過に応じて最適とされる対策が刻々と変化していきます。

あき総合病院では日本感染症学会が提言しているフローチャートを参考にして、院内での感染予防、感染拡大の防止に努めています。

## 院内における インフルエンザ感染予防のフローチャート

●引用文献:日本感染症学会提言2012「インフルエンザ病院内感染対策の考え方について(高齢者施設を含めて)」



# 抗インフルエンザ薬の 予防投与について

あき総合病院感染管理室  
感染管理認定看護師  
川野上 理江

## 早期の予防と状況にそった柔軟な対応を

入院中の患者さんをご高齢の方が多く、抵抗力も低下していることが多いです。また症状が不明確なことも多く、同じ病室や病棟でインフルエンザが発生した場合、気づいた時には感染が蔓延している恐れがあります。そのため同じ病室やフロアでインフルエンザが発生した場合には、抗インフルエンザウイルス薬の予防投与を早期から受けていただいています。インフルエンザ発生が1つの病室に留まっている場合は患者さんのご同意の上、その病室に限定して抗インフルエンザ薬を予防投与します。病室を超えて発生が見られたらフロア全体での予防投与を検討します。予防投与内服中には効果が得られますが、内服終了した場合には効果は得られないことに注意が必要です。



## CDC(アメリカ疾病予防管理センター)に見る

CDCはアメリカ国内外問わず、健康に関する信頼できる情報の提供などを目的とする感染症対策の総合研究所です。そのCDCが提供するインフルエンザ予防のコツをご紹介します。

- ☑ インフルエンザシーズンには具合の悪い人との接触は避けましょう。
- ☑ 自分が具合が悪い時にも他人との接触を避けるべきです。
- ☑ インフルエンザ症状がある時には、**熱が下がってから24時間**までは自宅にいて、出歩かないようにしてください。
- ☑ 1日何回でも石けんで手を洗いましょう。
- ☑ 咳やくしゃみの時には**ティッシュ**で鼻と口を覆ってください。
- ☑ 石けんがない時には**アルコールの手指消毒剤**を使いましょう。
- ☑ ドアノブなど、不特定多数が触るところは消毒しましょう。

アメリカ疾病予防管理センター(CDC)のホームページにはインフルエンザ予防のより詳しい内容が掲載されています。

- CDCホームページ(英語ページ)  
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>



# インフルエンザ 予防のコツ

みんなが防いじゃー!

### その他

## 学校保健法等での インフルエンザの対処について

### 登校停止期間はどれくらい?

学校保健安全法(昭和33年法律第56号)では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。



### ワクチン接種回数に決まりはあるの?

厚生労働省が提供する基準として令和元年11月時点で**13歳以上の方は、1回接種を原則**としています。(インフルエンザワクチン0.5mLの1回接種で、2回接種と同等の抗体価の上昇が得られるとの報告があります)ただし、医学的な理由により医師が2回接種を必要と判断した場合はその限りではありません。

**13歳未満の方は、2回接種**です。1回接種後よりも2回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られることから、日本ではインフルエンザワクチンの接種量及び接種回数は次のとおりとなっています。

- 6カ月以上3歳未満の方 / 1回0.25mL (2回接種)
- 3歳以上13歳未満の方 / 1回0.5mL (2回接種)

●この他インフルエンザについての情報は右記でご確認ください / (厚生労働省ホームページ: <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)

### 3 地域におけるインフルエンザ流行予想と把握

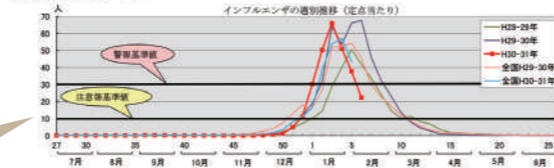
- 地域でのインフルエンザ流行に関する情報としては、高知県衛生研究所ホームページでの「**感染症週報**」チェックが重要。
- 県内で注意報基準値を超えた場合に、入院患者への面会制限レベルを引き上げ、**面会制限を開始**します。

県内で注意報が出た時点で  
実質上の面会制限開始

#### 高知県感染症発生動向調査（週報） 2019年 第6週（2月4日～2月10日）

★お知らせ  
○インフルエンザに気を付けて！  
定点医療機関当たりの報告数は第5週は37.60から第6週は22.21と減少していますが、注意報値を超えています。県全域から報告があり、全ての地域で急減または減少していますが、幡多、須崎、高知市、中央東、中央西では注意報値を超えていますので注意してください。  
学校等における集団発生の報告でも学年閉鎖、学級閉鎖の報告が続いています。

★気を付けて！  
○インフルエンザ 第6週：22.21（注意報値：10.00、警報値：30.00）  
定点医療機関からの報告数は定点当たり22.21（前週：37.60）と減少しています。安芸 6.75（前週：18.50）で急減、幡多 25.13（前週：37.75）須崎 24.25（前週：39.75）高知市 23.94（前週：43.60）中央東 23.73（前週：36.09）中央西 19.40（前週：34.80）で減少し、県全域、幡多、須崎、高知市、中央東、中央西で注意報値を超えています。



高知県衛生研究所  
感染症情報センターホームページより

### 4 院内におけるインフルエンザ患者動向の把握と職員への周知

- 外来での流行状況把握のため、毎日のインフルエンザ検査数と**陽性者数**を院内電子カルテのポータルサイトに掲示。
- 入院患者さんの発熱状況については、毎朝病棟より集計され、原疾患との関連性、上気道炎症状等の有無、インフルエンザテストの結果などが全て報告されるようになっています。
- 院内アウトブレイクの定義は「同一病棟において同一菌種による感染症の発病症例が計3例以上特定された場合」としています。

### 5 接触感染防止のための清拭と環境整備

- インフルエンザ流行期は感染性胃腸炎の流行とも重なることが多いです。
- そのため接触感染防止のために不特定多数が立ち入るエリアでの**清拭、消毒**が必要です。
- 待合室の椅子やトイレの清掃だけでなく、廊下の手すりまた床面も**次亜塩素酸ナトリウム**入り洗浄剤による清拭を実施。
- このため院内患者立ち入りエリアの床面は拭き取り可能な**シート材質**としており、カーペット素材は使用していません。



抗菌薬は  
インフルエンザに  
効果が  
ありますか？

インフルエンザウイルスに抗菌薬は効きませんが、ご高齢の方や体の弱っている方はインフルエンザにかかることにより肺炎球菌などの細菌にも感染しやすくなっています。このため細菌にも感染すること（混合感染）によって起こる気管支炎、肺炎等の合併症に対する治療として抗菌薬等が使用されることがあります。

# あき総合病院での インフルエンザ院内感染対策 10か条

入院患者さんにはご高齢の方が多く、インフルエンザウイルスから病棟の患者さんを守る必要があります。ここでは院内感染防止対策10か条の実際についてご紹介いたします。  
冬場のシーズンには、入院患者さんまたご家族、ご面会の方にはご迷惑とご協力をお願いすることになりますが、どうかご理解のほどお願いいたします。

1. 院内感染対策での組織体制構築
2. 医療従事者また入院患者さんのワクチン接種
3. 地域におけるインフルエンザ流行予想と把握
4. 院内におけるインフルエンザ患者動向の把握と職員への周知
5. 接触感染防止のための清拭と環境整備
6. 温度・湿度調整に関わる空調管理と強制排気
7. 流行期における入院面会制限の厳格化
8. 全職員始業時体温チェック
9. 抗インフルエンザ薬予防投与の徹底
10. アウトブレイク時の組織としての対応

### 1 院内感染対策での組織体制構築

- 組織編成上、**感染対策室**は**院長直轄**の位置にあります。
- 流行期間中の感染状況については**リアルタイム**に報告があり、必要に応じて感染対策委員会が招集されます。
- 万一のアウトブレイク時には、**多部署横断的**に病院として即座に対応します。



### 2 医療従事者また入院患者さんのワクチン接種



- 職員のワクチン接種を当院では毎年実施。
- 正職員だけでなく臨時職員も含めて**全職員対象**。
- 供給量が不足している場合には、患者さんとの接触の可能性が高い職種から優先的に接種。
- 精神科などの**長期入院患者さん**についてもワクチン接種を実施。
- 抗がん剤治療中の方など、**抵抗力の低い患者さん**についてもワクチン接種を勧奨し優先的に実施しています。

インフルエンザと  
普通の風邪の  
ちがいは

一般的に普通の風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど重症になることがあります。

## 8 全職員始業時体温チェック

- 患者さんの診療に当たる職員の健康チェックも大事です。
- あき総合病院では、始業時での**全職員体温測定**を行なっています。
- 始業前チェックでは、インフルエンザ症状の有無、同居家族のインフルエンザ有無を申告しています。
- その上で全員が**体温を測定**します。
- 体温測定は腋窩温または**非接触型体温計**。
- 症状がある場合また発熱がある場合には就業を控えます。



## 9 抗インフルエンザ薬予防投与の徹底

- インフルエンザ院内感染対策の中心は、早期からの積極的な抗インフルエンザ薬の予防投与です。
- 予防投与については学会による提言に基づき行なっています。
- 病棟で予防投与が必要な場合には担当医がご説明いたしますので、ご協力のほどお願いいたします。

## 10 アウトブレイク時の組織としての対応

- 万一のアウトブレイクの際には全力で沈静化を図る必要があります。
- まず発症した患者さんの個室隔離と治療を開始します。
- 同時に病棟全患者さん及びスタッフへの予防投与が即刻必要です。
- 自宅退院可能な患者さんにはできる限り退院していただきます。
- また新規入院は停止して病棟閉鎖とし、転棟や転院などは原則停止とさせていただきます。
- このため、患者さんやご家族にはご迷惑をおかけすることになりますが、インフルエンザ感染収束に向けてご理解とご協力をお願いいたします。

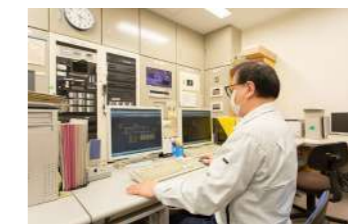
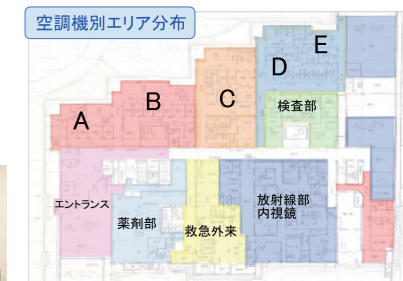
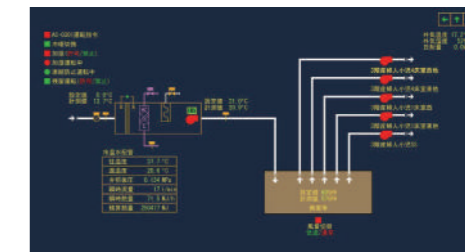
### インフルエンザにかかってしまったら

- ・38度以上の高熱が1日以上出る、また呼吸が苦しいなど、具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。
- ・脱水症状が起こりやすいため水分を十分に補給しましょう。
- ・抗インフルエンザ薬の服用を発症から48時間以内に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

## 6 温度・湿度調整に関わる空調管理と強制排気

- インフルエンザの**飛沫感染抑制**には温度と湿度が関与しています。
- 特に**室温20度**と**相対湿度50%**がインフルエンザウイルス伝播抑制に最も効果的。
- あき総合病院での空調管理は、中央監視室でのコンピュータ制御にて管理。
- インフルエンザ流行期には室温20度と相対湿度50%をキープするようにしています。
- また各エリアの空気は**循環することなく建物外へ強制排気**。
- 同じフロアであっても多数の空調機によって独立して換気されており、1階の外来フロアだけでも10台以上の独立した空調となっています。

あき総合病院 中央監視室空調パネル



当院での空調は、温度と湿度をすべて中央監視室でコンピュータ管理しています。

## 7 流行期における入院面会制限の厳格化

- 病棟へのウイルス持ち込み防止で重要なのが**面会制限**です。
- 院内規定として**面会制限レベル**を
  - レベル0:面会制限なし
  - レベル1:マスク着用と手指衛生の徹底
  - レベル2:面会制限  
(ご家族のみ短時間ただし中学生以下の面会はできません)
  - レベル3:面会禁止(特別の場合を除く)

の4段階としています。

- 実質上の面会制限となるレベル2開始のタイミングは、高知県衛生研究所での**県内インフルエンザ注意報発令**をもって開始としています。
- 病棟の患者さんを守るため、ご不便をおかけしますが、ご協力のほどお願いいたします。



### 鼻からの検体採取 (インフルエンザの例)

### インフルエンザの検査方法について



インフルエンザの検査には迅速抗原検出キットによる測定方法が一般的です。患者さんの鼻やのどの粘液を綿棒でぬぐって検査します。検査時間が30分以内と簡便で、A型ウイルスかB型ウイルスかが特定できます。また健康保険が適用されます。一般には販売されておりませんので医療機関で検査を受けてください。ただし感染しても症状が出る前のウイルス量が少ない時期や、検体として採取できるウイルス抗原の量が少ない場合は感染しても陽性にならないことがありますのでその判断には注意が必要です。



# 鮭としめじの トマト煮



## 作り方

- 1 しめじは石づきを切り、ほぐす。玉ねぎは5mm位のくし切りにする。生鮭は4等分に切り、塩コショウを振る。蓮根は3mmの薄切りにし、酢水に漬け、水気をふき取っておく。
- 2 1の蓮根をきつね色になるまで揚げ、油をきっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、小麦粉を薄くつけた鮭を焼く。両面焼けたら一度フライパンから取り出す。
- 4 フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらしめじを加え炒める。
- 5 4にトマト缶・コンソメ・ケチャップ・酒を入れ、弱火で5分くらい煮て、塩コショウで味を調える。
- 6 5に鮭を入れ、混ぜ合わせ、1分位煮る。器に盛り、刻んだパセリ、揚げた蓮根を飾る。

栄養価 (1人分)	エネルギー	357kcal	炭水化物	18.7g
	たんぱく質	19.4g	食塩相当量	1.5g
	脂質	22.8g		

## 材料(2人分)

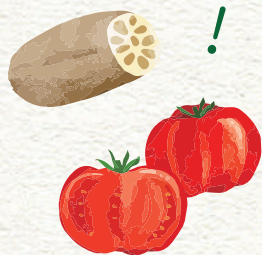
- 生鮭 ..... 2切れ
- 塩コショウ ..... 少々
- 小麦粉 ..... 適量
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- しめじ ..... 1/2パック
- 蓮根 ..... 50g
- カットトマト缶 ..... 1/2缶
- ケチャップ ..... 大さじ1
- オリーブオイル ..... 大さじ1、小さじ1
- コンソメキューブ ..... 1/2個
- 酒 ..... 小さじ1
- パセリ ..... 適量

## ひとこと

**トマトや蓮根でインフルエンザ予防!**  
トマトや蓮根に含まれる「ビタミンC」はウイルスの増殖を抑制するインターフェロンを活性化させ、免疫力を高めてくれます。ビタミンCたっぷりの食事をとることは、インフルエンザ予防の効果が期待できます。また、トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病を予防してくれます。オリーブオイルなどの油と組み合わせると吸収が高まります。

監修: 栄養科 今井梨染

ビタミンCたっぷり!  
これからの季節に  
嬉しい一品です。



# インフルエンザのお薬について

寒くなってきましたね。さて、今年は夏場からインフルエンザ発症の報告が相次いでいます。そこで今回は、インフルエンザのお薬の種類について詳しくお話します。抗インフルエンザ薬は3つの剤形(飲み薬、吸入薬、点滴)に分かれており、患者さんの年齢や体の状態などに合わせて処方されます。それぞれの薬について表にまとめました。こちらに記載されているものは成人に対して投与される量です。例えば、お子さんに投与する場合は、量を減らして処方されます。また、患者さんが使いやすい剤形の薬を選んだりもします。さらに、治療と予防では



薬剤科 植野琴央

## 薬剤師さんに聞く お薬のはなし

使い方が異なるので注意が必要です。

万が一感染した際には、早めに受診し適切な治療につなげましょう。また、身の回りの人が発症した場合には自分も感染している可能性が高いです。発症を未然に防ぐという意味での「予防投与」として抗インフルエンザ薬が処方されることもあります(全額自費)。その場合には薬の用法が異なりますので、薬剤師の説明をしっかりと聞き下さい。

オセルタミビル (カプセル・粉薬)	パロキサビル (錠剤)	ラニナミビル (吸入薬)	ザナミビル (吸入薬)	ペラミビル (点滴)
治療 1日2回 (5日間)	治療 1回のみ	治療 1回のみ	治療 1日2回 (5日間)	治療 1回のみ
予防投与 1日1回 (7~10日間)	予防投与 なし	予防投与 1日1回 (2日間)	予防投与 1日1回 (10日間)	予防投与 なし

※薬の用法は全て通常用法です。場合によって異なりますのでご注意ください。  
※これらの他にアマンタジンという飲み薬もありますが、最近ではあまり使われなくなりました。

インフルエンザ以外でも、お薬のことでお困りのことがあればお気軽に当院薬剤科にご相談ください。

## 病院災害 訓練実施!

# 今年も災害訓練を実施しました。



被害状況・ライフラインの確認



傷病者受け入れのシミュレーション

参加者全員、集中した訓練ができたのではないかと思います。

11月24日、今年も年1回の病院災害訓練を行いました。今回は震度6強の地震想定で開始。BCPをもとに災害対策本部を立ち上げて、被害状況・ライフラインの確認とともに傷病者受け入れをシミュレーションしています。



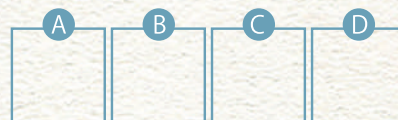
## あき総合病院からの お知らせ

### タテのカギ

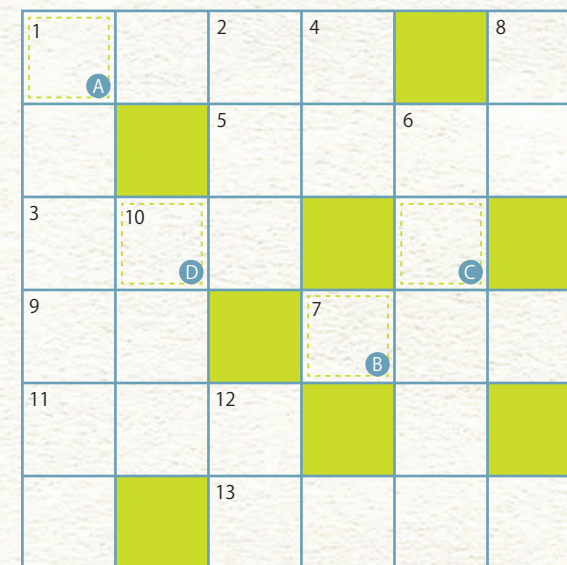
- 1 鉄腕アトム、リボンの騎士、ブラック・ジャック。
- 2 お米からできた粉。パンの材料にもなります。
- 4 出る〇〇は打たれるよ。
- 6 安芸の新しい名物丼。
- 8 スチール〇〇、アルミ〇〇、空き〇〇。
- 10 事柄の実行などを人にまかせること。
- 12 燃料用に木を切って細くしたものを。

### ヨコのカギ

- 1 大日本〇〇、大英〇〇、〇〇大学。
- 3 絹の原料。蛾の幼虫。
- 5 民衆や地域で根拠がないが信じられている。
- 7 チャゲ&〇〇〇。
- 9 福は内なのに、私は外。
- 11 秋の味覚を代表する魚。今年是不漁。
- 13 船舶、機関車、航空機などの機関を運転・整備する人。



クロスワードパズル担当者: 川村一司 答えは裏面です。



## クロスワードパズル

