



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

# つながる

2016

11

第7号

ご自由に  
お持ち下さい



鱒ヶ沢病院佐藤副院長 一ツ森地区へき地診療所にて

## 《 特集 》

正しい知識を・・・「インフルエンザ感染」の備え

### 【まめ知識】

毎日チェックで健康管理 おしっこの話

### 【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

足のゆび運動

### 【地域医療をつなぐ】

連合議会や職員採用  
試験などの情報は、  
下記ホームページで  
ご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



# 特集

正しい知識を...

## 「インフルエンザ感染」の備え

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれがあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に入れないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないためにも、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### ◆どうやって感染するの？

インフルエンザがどのようにして感染するのか知っておきましょう。

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

#### 飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所  
学校や職場などの人が多く集まる場所

#### 接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻に触って感染



※主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

### ◆インフルエンザウイルスから身を守るには？

私たちは、日々様々なものに触れていますが、それらに触れることによって自分の手にウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため次のことを心がけましょう。

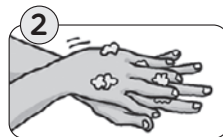
1. 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
2. ウイルスは石けんに弱いので、下記の正しい方法で手を洗う。

#### 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



流水でよく手をぬらします。



石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



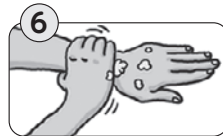
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

**【こんな症状があったらすぐに医療機関を受診してください。】**

- \* けいれんしたり呼びかけにこたえない。
- \* 呼吸が早い、または息切れがある。
- \* 呼吸困難、苦しそう。
- \* 顔色が悪い。
- \* おう吐や下痢が続いている。
- \* 症状が長引いて悪化している。
- \* 胸の痛みが続いている。



急に熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなど、インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

◆インフルエンザかな？と思ったら早めに医療機関を受診し安静にする。

**咳エチケット**

くしゃみや咳が出る時は、その飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

**マスクを着用する**

**マスクをする**

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

**<正しいマスクの着用>**

鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

**口と鼻を覆う**

**ティッシュなどで口と鼻を覆う**

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

**すぐに捨てる**

**鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に**

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

**周囲の人からなるべく離れる**

**他の人から顔をそらす**

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われてます。

**こまめに手洗い**

**石けんで手を洗う**

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

◆「咳エチケット」で他人にうつさない。

熱が下がってもインフルエンザウイルスが体内に残っています。周囲の人に感染しないよう次のようなことも気をつけましょう。

**今号の表紙**

**鱈ヶ沢病院**

～西海岸唯一の公立病院としてへき地診療に取り組む～



鱈ヶ沢病院は、へき地中核病院の指定から今年で35年が経過しました。

へき地診療とは近隣に医療機関がない地域に医師が出向いて診療することを言います。

当院では、鱈ヶ沢町4地区（長平、深谷、細ヶ平、一ツ森）、深浦町1地区（長慶平）の合計5地区に診療所を設立し、へき地診療を行っています。

今後も当院の基本理念である「地域住民から信頼される丁寧で確実な医療の提供」を目指し、全職員一丸となって取り組んでいきます。



毎日チェックで健康管理☆

# おしっこの話



つがる総合病院  
臨床検査部に聞きました！

おしっこの検査は学校や病院、健康診断で実施される一般的な検査です。  
もちろん専門的な検査は大切ですが、家庭でも自分のおしっこを毎日チェックすることで、身体の異常にいち早く気付けるかもしれません。

## 色チェック



### 淡い黄色～麦わら色

健康な色です。  
朝起きてすぐやスポーツをした後の尿は多少、色が濃くなります。



### オレンジ色・あざやかな黄色

ビタミン剤を服用しませんでしたか？  
特にビタミン B2 やビタミン C は尿の色に影響を与えやすく、服用するとよく見られます。



### 赤色・茶色

赤い場合は血が混ざっています。(血尿)  
腎臓系の異常があるかもしれません。



### 濃い黄色～黄色みがかかった茶色

高熱や脱水症状がありませんか？  
ない場合は、肝臓や胆道系の異常があるかもしれません。



### 色が薄い～無色

大量に水分を摂取した時や  
糖尿病の人によく見られます。



### 白にごっている

泌尿器系の異常があるかもしれません。  
尿路感染症や、膀胱炎などが考えられます。

## においチェック

実は、健康な人のおしっこは、ほんのわずかなにおいしかありません。  
健康な人でも排尿後、しばらく時間が経つとアンモニア臭は発生します。

### 排尿後、すぐに刺激の強いアンモニア臭がある場合

尿をつくる過程で感染症が発生した場合や、何らかの異常がある場合にアンモニア臭が強くなる場合があります。においに気がついた場合は、色もチェックしてみましょう。



他にも気になる  
こんな  
おしっこ



### あわ



健康な人の尿のあわはすぐに消えます。あわがなかなか消えない場合は、腎臓の動きが弱く、たんぱく質が出ている可能性があります。

### 勢いがない



尿を出すのに長い時間がかかる場合は、前立腺に異常があるかもしれません。医師に相談してみましょう。



リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol.4

# 足のゆび運動

椅子に座って  
無理のない体勢で  
行いましょう!!



今回は、足のゆびの運動を紹介します。

足のゆびは、踏んばったり、バランスをとる働きがあります。日頃から足のゆびを使い、足の裏に刺激を与えることは足のゆびを鍛え、転倒しそうになった時、とっさにバランスを取れるようになるなど、転倒予防にもつながります。



- 裸足で行ってください。
- 痛みがある場合は、無理に行わないでください。

まずは、

## 運動前にストレッチ



椅子に座り、足をももの上に乗せましょう。



手の指を入れます。



軽くにぎったまま  
足のゆびをゆっくり反らします。  
反対側にもゆっくり反らします。

- ① グー・チョキ・パーを繰り返して  
10 回行います。



※ 両足で行うのが難しい場合は片足ずつ行いましょう。

- ② 足の裏にタオルを敷いて、  
足のゆびでタオルを少しずつたぐり寄せます。  
端までたぐり寄せることを5回繰り返しましょう。



※ 両足で行うのが難しい場合は片足ずつ行いましょう。

- ③ 足のゆびでタオルをつかんで持ち上げ、  
足裏を地面から浮かせます。  
10 秒間保持しましょう。



※ 両足で行うのが難しい場合は片足ずつ行いましょう。

- ④ 足を使って新聞紙をクシャクシャに丸めます。  
丸めたら、また足を使って広げます。  
これを5回繰り返しましょう。



- ⑤ ④で使った新聞紙を足の裏に敷いて、  
左右に半分に裂きます。  
半分になった新聞紙をさらに半分に  
裂きます。これをもう一度繰り返  
しましょう。



自分のペースに合わせて  
各5～10回を目安に  
習慣づけましょう。

教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部  
理学療法士 福司 悠佳 さん

## 西北五地域医療ネットワーク②

“西北五地域全体であなたの健康を支えるしくみ”それが西北五地域医療ネットワークです

2回目は「診療情報の共有について」です。

### 診療情報の共有とは？

病院や診療所（医院・クリニック）等の施設間で、同じ患者さんの診療情報を見られるようにすることを「診療情報の共有」と言います。

#### 例 患者Aさん（糖尿病）

つがる総合病院に通院している。症状が安定したため、次回からB診療所へ通院することになった。



つがる総合病院



B診療所

（つがる総合病院からの紹介を受けAさんの血糖コントロールを行う）

専用ネットワークで  
Aさんの診療情報を共有

専用ネットワークで  
Aさんの診療情報を共有

検査結果  
治療結果

お薬の情報など



### 共有の良いところ

今までの検査結果・治療経過・お薬情報など、B診療所の先生にすぐ情報が届くので、スムーズで適切な治療が受けられます。

その他にもこんな良いことがあります

◎重複した検査を減らすことができるので、身体に負担をかけません。

◎救急の際も、現在飲んでいる薬などをすぐ確認することができます。

## 他の人には見られないの？

本ネットワークは安全性の高い専用の回線でつながっているので、他の人に見られることはありません。

また、情報共有するには、患者さんから「この病院と病院の間では、私の診療情報を共有しても良い」という同意を取って、その2つの医療機関の間だけで行うので、患者さんが受診していない医療機関に情報を見られることもありません。

同意そのものは、専用の書類にお名前や生年月日などを記入してもらうだけの簡単なものです。

今回は、「診療情報の共有のための同意手続き」についてご紹介します。



## みんなのかかりつけ医

地域の先生方は、ともに地域の健康を支える心強いパートナー。

西北五地域医療ネットワークにご参加いただいているお医者さんにご協力いただき、このページでご紹介していきます。

### 高満歯科医院 院長 高満 幸宜

- 所在地／青森県五所川原市川端町3-6
- TEL 0173-34-2468
- 診療科目／歯科・小児歯科・障害者歯科
- 診療内容／歯科治療そして歯科相談、インプラント治療、障害をお持ちの方の治療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:15	○	○	○	○	○	○	
14:00~17:30	○	○	○	○	○		
★休診日／日・祝							

### 院長先生から地域の方々へメッセージ

『かかりつけ医』として、『西北五地域医療ネットワーク』を活用してつがる総合病院と連携しながら、皆様方のお口の健康をスタッフとともに守っていきたいと思います。また、地域の皆様には、治療だけではなく、気軽に相談に来院していただければ幸いです。



### アピールポイント

当院では、一般的な患者様の歯科治療の他、インプラント治療も23年ほど前より取り組んでいます。また、発達障害の中でも特に治療が難しいと言われている自閉症スペクトラムの方の歯科治療も積極的に行っています。



※ 西北五地域医療ネットワーク参加医療機関を随時募集しております。

お問い合わせ先：西北五地域医療ネットワーク協議会事務局（つがる西北五広域連合 病院運営局内 TEL 0173-26-6363）



# 西北五地域の自治体が一つになって 地域の医療を支えます



## つがる市民診療所

〒038-3131  
青森県つがる市木造千年4番地  
TEL.0173-42-3111  
FAX.0173-42-1526

### 訪問看護を始めました。

病状が安定し、在宅療養が可能な方を対象に7月から訪問看護を開始しました。

対象は、当市民診療所の外来に通院し、医師の指示がある方となります。

詳しくは、外来看護までお問合せください。



## かなぎ病院

〒037-0202 青森県五所川原市金木町菅原13番1  
TEL.0173-53-3111 FAX.0173-53-2407

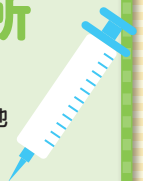
### 呼気によるピロリ菌検査装置を導入しました。

息を吹くだけでピロリ菌を測定できる検査装置を新規導入しました。当日、検査結果が分かるようになりましたので、検査を希望される方はお気軽にご相談ください。



## 鶴田診療所

〒038-3503  
青森県北津軽郡鶴田町  
大字鶴田字鷹ノ尾34番地  
TEL.0173-22-2261  
FAX.0173-22-5484



### 午後の内科受診をおすすめします

内科は月曜から金曜の平日午後も診察をしています。混雑状況はその日によって異なりますが、午前中にくらべて比較的待ち時間が少ないので、定時薬処方などの患者様には午後の受診をおすすめします。



## 鱒ヶ沢病院

〒038-2761  
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町  
大字舞戸町字浦生106番地10  
TEL.0173-72-3111  
FAX.0173-72-3367



### 処方薬のご案内

鱒ヶ沢病院では、院外処方を行っております。

院外処方をご希望の方は、診療時に担当医師にお申し出ください。

今後も安心な医療と充実したサービスを提供して参ります。



## つがる総合病院

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3  
TEL.0173-35-3111(代表)  
FAX.0173-35-0009

### 院内コンサート募集(ボランティア)

当院では、患者さんやご家族の方々へ、心安らげること、元気づけられることをお届けするため、ボランティアで開催して下さる方を募集しています。

ジャンルについては特に決まったものはございませんので、お気軽にご提案ください。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

管理課経営企画係(内線2346)



## かかりつけ医をもちましょう

風邪をひいた時、軽いケガの時、大きな病院へ行っていませんか？その病院でしか診てもらえない人も待っています。

救急外来を気軽に利用していませんか？本当に救命処置が必要な人がいます。

この西北五地域の医療を変えるためにあなたができること、

**自宅や職場から近く、しっかりとコミュニケーションが取れる病院・診療所(かかりつけ医)を持ちましょう。**

つがる西北五広域連合は地域全体で  
完結する医療の提供を目指しています

