

東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2021 Spring Vol. 44



広報誌を
リニューアルしました!

[特集]

花粉症はこわくない!

教えて! 賀来先生に聞く Q&A

新型コロナウイルス感染症の“いま”

KIRA KIRA ◆ COLUMN

[キラキラ コラム]

- ◆笑顔のチカラ「診療看護師 編」 ◆はばたけ! 研修医
- ◆らくらくストレッチ ◆検査のあれこれ ◆いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。

花粉症はこわくない!

スギ花粉の大量飛散が予想されている年は
早めの対策で、このシーズンを乗り切りましょう!!



スギ花粉症の症状

スギ花粉症になると春先にくしゃみ・はなみず・はなづまり・眼やのどのかゆみ・皮膚のかゆみなどの症状に悩まされます。

スギ花粉症は患者さんが多いだけでなく、その症状が強いことから近年大きな社会問題になっています。

日本国民の約25%の方がスギ花粉症で、現在症状のない方もある日突然スギ花粉症になることもあります。遺伝や環境問題が原因といわれていますが、まだはっきりしていません。

スギ花粉症の予防

スギ花粉症の予防には、スギ花粉を避けることが大切です。

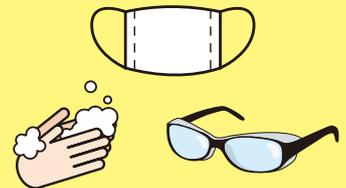
例年、3月中旬にスギ花粉が飛び始め4月中旬まで続きますが、その年の天候によって多少変わります。この間は、毎日の花粉情報や天気予報に注意しましょう。スギ花粉の飛散数が多いのは、雨の日の翌日、晴れて暖かい日、風の強い日、一日の中では13時ころから15時ころです。



耳鼻咽喉科 科長
太田 伸男

花粉を吸入しないために、以下のことを心がけましょう。

- ① 花粉の多い日にはなるべく外出しない。
- ② 外出する場合にはマスクやメガネを着用する。
- ③ 帰宅したら顔と手をよく洗う。
- ④ 洗濯物やふとんは花粉を落としてから取り入れる。
- ⑤ 窓や戸を開け放しにしない。



スギ花粉症の治療

花粉症は、予防だけでは症状が治まらないことがあります。その場合には、お薬による治療が必要になります。薬の副作用として“眠くなる”“口が渇く”などの副作用がありましたが、現在は改善されております。しかし、眠気やだるさなどの症状がひどい場合には主治医に相談してください。

また、現在最も有効な治療法として注目されているのは初期治療です。これは、花粉の飛散が始まる前あるいは

飛び始めてすぐのまだ症状の軽い時期からお薬を始める方法です。毎年決まった時期に症状が出る患者さんには、ぜひ試して頂きたいと思います。我慢に我慢を重ねてから、受診される場合と比べて症状が軽くて済みます。

最後になりますが、花粉症は実はスギだけではなく、夏にはカモガヤなどのイネ科、秋にはヨモギ、ブタクサなどによる花粉症があり、1年を通じて注意が必要です。予防や治療はスギ花粉症と同じになります。



新型コロナウイルス感染症の“いま”



感染症学教室 特任教授
賀来 満夫

新型コロナウイルスが中華人民共和国湖北省武漢市で発生してから、1年以上が経ちました。緊急事態宣言の発令やテレワークの推進など私たちの生活は大きく変わりました。そのような中、世界中で接種が始まっているワクチンや、1年延期された東京オリンピックの開催など不安や気になることがたくさんあります……。

そこで、感染症の専門家である本学の賀来満夫先生にいろいろと質問してみましょう！

Q1 ワクチン接種について、「接種した場合の副作用」と「接種しなかった場合のリスク」を先生はどのように考えていますか？



A1 今回のワクチン接種の副作用は、注射局所の痛み、だるさ（全身倦怠感）、発熱、頭痛などの頻度が高いことが知られています。重度の副作用はアナフィラキシーショックがありますが、頻度は非常に少ない状況となっています。一方、「ワクチンを接種しなかった場合のリスク」としては、感染した場合に重症化を防いでいくことができないことが挙げられます。ワクチンを接種した場合、重症化を阻止するとともに、感染予防にも効果があることが報告されており、重症化阻止、感染予防効果に関する有効性は95%に達するといわれています。ワクチンはメリット（重症化阻止、感染予防）とデメリット（副作用）を考慮していく必要がありますが、今回はメリットの方が上回ると考えられます。

Q3 未就学児が感染した場合、家から出ることができない親は、食材や生活用品の買い出しなどどのように療養生活を過ごせばよいのでしょうか？



A3 未就学児が感染した場合、親は食材や生活用品の買い出しに行くことは難しいことが多いと思われます。その場合は、役割分担をして、親のどちらかが買い出しなどに出かけるなど、工夫が必要となります。また、親戚やお友達との連携協力も必要となりますし、保健所などにも御相談をいただくことも良いかと思えます。

なお、自宅療養される場合の感染症対策につきましては、東北医科薬科大学病院のホームページに「新型コロナウイルス感染症 感染予防ハンドブック」を公開しておりますので、参考にいただければと思います。

Q2 東京オリンピックについて、開催された場合、一般市民はどのような感染対策に留意すればよいのでしょうか？



A2 東京オリンピックが開催された場合、市民の方々が行うべき感染対策は、これまで行ってきた感染対策（マスク着用、こまめな手洗い、換気、環境の消毒）を徹底していくことです。東京オリンピックでは、海外から観客の方々の参加は中止となりましたので、観客のほとんどは日本の方々ということになります。

新型コロナウイルスは、咳やくしゃみ、会話（おしゃべり、大声）や歌などによって伝播することが知られています。また、感染しても無症状の方が多いので、誰から感染しているのか分からない、感染が非常に防ぎにくい感染症です。そのため、どこで感染するか分からないと考え、人と接触する機会をできるだけ少なくし、人と会う場合は常にマスクを着用し、こまめな手洗いを行っていくことが重要です。



「新型コロナウイルス感染症 感染予防ハンドブック」は、当院のウェブサイト・YouTubeからご覧いただけます。



笑顔のチカラ

診療看護師 編
(ナースプラクティショナー：NP)

NP 黒澤 恵美子



皆さん、「診療看護師」という職業を聞いたことがありますか？

病院で働く看護師の中には、看護師資格とは別に資格を取得し、業務にあたっている人がいます。今回は診療看護師にスポットを当ててご紹介します。

OUR STAFF

私たちのスタッフをご紹介します



チーム医療のキーパーソンとして活躍する 診療看護師（ナースプラクティショナー：NP）

診療看護師（Nurse Practitioner：NP）は、平成23（2011）年に日本に初めて誕生した新しい認定資格で、平成27（2015）年には資格が制度化されました。

現在、全国で572名の診療看護師が活躍しており、当院には6名の診療看護師が在籍しています。

診療看護師は看護師ではありますが、これまで実施する事ができなかった一部の侵襲度の高い特定の医療行為ができるようになりました。イメージとしては、看護師と医師の間のような役割を担う職種となります。診療看護師の役割は多岐に渡りますが、医師をはじめとする他職種と連携・協働を図りながら、患者さんの症状マネジメントを効果的・効率的かつタイムリーに実施して患者さんのQOLの向上を図る事です。具体的には、何らかの理由で医師が即座に対応できない場面では、診療看護師が必要な診察や検査を行い医師へ繋げます。それにより、必要な所見や検査結果をタイムリーに確認する事ができ、早期の診断・治療に繋げる事が可能となります。看護を基盤とした看護の視点に加えて医学的見地からの介入を行い、個々の社会的・精神的側面も考慮しながら患者さんのトータルマネジメントができる点が私達の強みだと思います。まさにチーム医療のキーパーソンの役割を担っていると言えます。患者さんやご家族に寄り添いながら、安心して療養できるようにかかわってまいります。



はばたけ！研修医

Medical Residency Introduction [Vol.1]

当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！



岩本 直生 (いわもと なお)

- ① 埼玉県
- ② 筋トレ
- ③ 専門医をとれているでしょうか。日々着実に進んでいければ良いと思います。



大沼 創 (おおぬま そう)

- ① 山形県
- ② サッカー観戦
- ③ 元気に仕事をしていますか？いつになっても初心を忘れずに患者さんと向き合ってください！



菊地 洋平 (きくち ようへい)

- ① 山形県
- ② 音楽・映画鑑賞
- ③ 東北医科薬科大学病院で得た経験と学びを活かして、患者さんに寄り添える医師になります！



椎木 昭雅 (しいぎ あきまさ)

- ① 山口県
- ② 旅行
- ③ 何処で何をしているかわかりませんが、楽しく生きていると思います。そのままで良いと思います。

すきま時間でできる

らくらく ストレッチ

リハビリテーション部
作業療法士 太田 裕也

コロナ禍で外出する機会が減り、歩くことが減っていませんか？



65歳以上の方では、一日の歩数が4,000歩以下となると足腰の筋力が弱っていく傾向にあると言われ、理想の歩数は8,000歩以上とされています。春になり散歩にはとても良い季節ではありますが、毎年花粉症、そのうえ今年はコロナ禍もあり、散歩もしにくいところかと思えます。そこで、お家でできる簡単な体操を、生活のすきま時間に行ってみましょう！

① 椅子に座ってのもも上げ



椅子に深く腰掛けて、背もたれに背中をしっかりとつけた姿勢で太ももを持ち上げます。このとき背中が丸くならないよう注意しましょう。

② 立ってのかかと上げ



椅子の背もたれやテーブルに手をつけて、かかとを持ち上げ、つま先立ちになります。かかとを上げるとき素早く、下ろすときはゆっくりと行いましょう。

③ 椅子からの立ち上がり



椅子から立ち上がり、ゆっくり座ります。腕は胸の前で組むか、両ひざについても良いです。

※①～③を各10～20回×3セット、
1日に2～3回程度行えると良いでしょう。

検査のあれこれ



さいげきとうけん びきょうけん さ 細隙灯顕微鏡検査

眼科 医師 西郷 陽子

眼科を受診されているほとんどの方が受けたことのある検査に「細隙灯顕微鏡検査(さいげきとうけんびきょうけんさ)」があります。

細隙灯顕微鏡は、観察したいところを照らす光の幅や色、光の当てる角度も変えることが可能なため、眼を立体的に詳しく観察することができます。

花粉症になると、まぶたの裏側や白目の周辺部分が赤くなったり、白目に水がたまって膨れたり、まぶたの裏側一面にぶつぶつとした隆起ができたりと、眼にも様々な変化が見られます。これらの変化も、細隙灯顕微鏡で観察すると、しっかりと捉えることができるようになります。



いのちを守る医療機器



ECMO (体外式膜型人工肺)

臨床工学技士 跡邊 珠里

新型コロナウイルス感染症の影響により耳にすることが多くなった、最後の砦とも言われるECMO(体外式膜型人工肺) 通称“エクモ”について、ご紹介します。

新型コロナウイルス感染症が重症化した場合、重度の肺炎による呼吸不全となるため、人工呼吸器で肺に強制的に酸素を送り呼吸を補助しますが、さらに悪化すると肺が損傷し、呼吸が十分に出来ない状態に陥ります。この時、肺を一時的に休ませるためにECMOが必要となります。

ECMOは生命維持管理装置の一つで、太ももの付け根と首の静脈血管にカニューレと呼ばれる太い管を挿入し、ポンプ



で血液を体外に取り出し、人工肺で酸素化と二酸化炭素除去を行い、血液を体へ戻します。ECMOで治療を行うには専門知識が必要となるため、医師や看護師だけでなく臨床工学技士など複数のスタッフが連携して、管理を行います。



INFORMATION

本館1階ホールに電子看板を設置しました！

令和3（2021）年2月末、本館1階ホールに電子看板4台を設置しました。

提携医療機関検索機能システムが利用できるタッチパネル1台と、フロアマップ・お知らせ・ニュースなどを表示するディスプレイ3台の計4台です。

提携医療機関検索機能システムとは、当院が連携している医療機関を地区および診療科目で検索できる機能のことで、ご自宅や仕事場から通いやすい病院を探し、情報収集することができます。

待ち時間等にぜひご活用ください。



ホール壁面前



ホール待合室

お願い

定期的に清掃を行っておりますが、感染症防止対策として、ご使用の前後にアルコール消毒のご協力をお願いいたします。



相談支援センター／がん相談支援センター

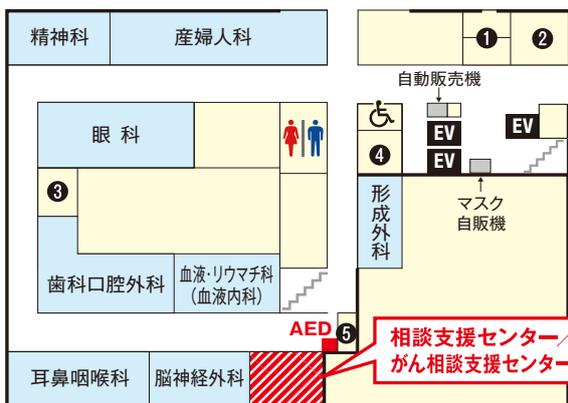
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15

TEL 022-259-1221（代表）

当院では、医療費などの経済的なことや治療上的なことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 共用面談室
- ⑤ 本館2F東カウンター



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年（2019年）10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいりますので、この臨床実習へのご理解ご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

アンケートのご協力をお願いいたします！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

