



みつちゃん号

(11)

第178号
発行日：平成30年11月1日
発行者：福田脳神経外科病院
院内情報委員会
(☎0952-29-2223)



診察室から ～ 脳内出血 ～

院長 田口 明

脳内出血の原因はほとんどが高血圧によるものです。

高血圧状態が長期間続くことで脳内の^{せんつう}穿通動脈（脳内にもぐり込む細い血管）にストレスがかかり、破れることで起こります。発生頻度は、40～50年前には脳卒中全体の約75%を占めていましたが、現在では20%前後となっています。

割合は減少しましたが、以前と比べ、出血症例が著しく減少しているわけではありません。血圧と脳卒中の相対リスクの関係で、脳出血に関しては正常血圧の範囲（140mm Hg以下）でも、正常高値（120～140mm Hg）の場合は発症の危険が高いことが報告されています。そのため一見正常な血圧に思えても、予防のためには血圧をより低く保っておくことが大切です。

また最近、高性能MRI検査の普及により、微少脳出血が発見できるようになりました。この所見がみられる場合は穿通動脈の病変が進行していることが予想され、その後大きな脳内出血を起こす危険性があります。そのためさらに厳重な血圧管理が必要なのです。

予防するための実生活上のポイントは食事、運動習慣の改善と血圧の自己管理です。減塩を守り、魚や野菜中心の食事と毎日の規則正しい運動を続けるとともに、毎日血圧を自己測定する習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



インフルエンザについて



～早目の対策でインフルエンザを予防しましょう～

*インフルエンザにならないためには

- ①栄養と休養を十分とる（体力をつけ抵抗力をつける）
- ②人ごみを避ける（ウイルスを寄せ付けない）
- ③適度な温度、湿度を保つ
（ウイルスは低温低湿度を好む為加湿器で調節する）
- ④外出後の手洗い、うがいの励行
- ⑤マスクの着用



*ワクチンによる予防

ワクチンを接種することでインフルエンザへの感染、重症化の予防となります。

ワクチン接種後は効果を発揮するまでに約2週間かかります。

～公費インフルエンザ予防接種について お知らせ～

参加市町： 県内すべての市町

対象者： ①65歳以上の方（接種日時点で65歳になっている方）
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器や
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方
（身体障害者手帳1級程度）

②の方は、証明する書類が必要です。医療機関窓口にご相談下さい。

実施期間： 平成30年10月1日（月）～平成30年12月31日（月）

接種回数： 1回

接種料金： 500円～1,500円（各市町によって異なります）

上記以外の方は3,500円で接種いたします。

ただし、生活保護世帯で上記対象者①②に該当する方は無料※

〔※生活保護世帯の方は、佐賀市生活福祉課で
発行する予診票をご持参ください。〕

申し込み： 直接医療機関へ申し込みください。
接種当日は健康保険証をご持参ください。

★スタッフまでお尋ね下さい。





抗生物質の正しい飲み方

薬剤師 U.S

2018年11月12日(月曜日)～11月18日(日曜日)は世界抗生物質啓発週間ということで、今回は抗生物質の正しい飲み方についてお話したいと思います。

抗生物質とは？

病気を起こす小さな生物（病原体）が体に侵入して、症状が出る病気のことを感染症といいます。病原体の種類は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などがありますが、このうち細菌を殺滅する薬を「抗生物質」と言います。

抗生物質は病気に合ったものを

抗生物質には数多くの種類があります。患者さんが抗生物質を処方される時、医師は体のどの部分に起きた感染症なのか、何の細菌によるものかなどを考えて適切な抗生物質を選んで処方します。抗生物質には1日1回の薬もあれば、1日3回の薬もあります。それぞれ薬によって服用方法が異なりますので、医師や薬剤師の説明をきちんと聞き、正しく服用しましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと感染症がきちんと治らない恐れがあります。**抗生物質は処方された通り、最後まで飲み切るようにしましょう。**



AMR 臨床リファレンスセンター

抗生物質の副作用

薬には必ず副作用があり、抗生物質の副作用は少なくありません。最も多いのが下痢です。人間の腸には沢山の細菌がいて、便を作ったりお腹の環境を整えたり健康のため大事な働きをしています。抗生物質を飲むと感染症の原因となっている細菌だけでなく、有益な細菌も殺してしまいます。**抗生物質を飲むのは医師が必要と判断した時だけにしておきましょう。**

抗生物質が効かなくなる？

抗生物質は細菌にとっては脅威ですから、色々な手段を使って抗生物質から逃れようとします。例えば抗生物質が効かなくなる物質を出したり、細菌の体の一部を変化させたりして抗生物質が効かなくなる細菌になります。これを耐性菌と呼びます。耐性菌が感染症を起こすと有効な抗生物質が無いために治療が難しくなることがあります。実は、この耐性菌が世界中で増えていて問題になっています。

耐性菌を増やさないためには抗生物質を必要な時だけ飲むことが大切です。

抗生物質は病院から処方された時だけ飲むようにして、残った薬を取っておいて後から飲んだり、家族や知り合いからもらって飲んだりはいないようにしましょう。



体育祭ありました

9月23日（日）佐賀市医師会立看護専門学校の体育祭が行われました。雨も心配されていましたが、天候に恵られました。

玉入れや2人3脚、リレー、パフォーマンスなど一生懸命取り組みました。2年生が中心となり行った体育祭は楽しく、思い出に残るものとなりました。

専門課程2年 J.S

佐賀市医師会会報に掲載されてますので皆さんにお知らせします☆



佐賀市医師会立看護専門学校専門課程

創立50周年記念式典に参加して

専門課程2年 J.S

学校長が式辞の中で“努力、体力、気力、協力なくしては学校生活を乗り越えられない”と述べられました。その言葉を聞き学校と仕事、課題の提出、大変な実習は皆で一緒に協力していくもので、一人で乗り越えるのではないのだと感じました。東北の被災者支援や難民キャンプでの診察を続け100回を超える医師団を派遣しておられる鎌田先生の講演に参加させて頂き、2度とない貴重で心動かされる講演を聞くことができ本当に良かったです。今の私の生活や生き方を考え直すことができ、「幸せとは何か、何のために生きているのか、看護職とは」について考えることができました。人生を変えるのは自分しかいません。幸せは感動し自分が幸せになることや他の人を幸せにすることで回りまわって幸せになれ

ることを学びました。人は自分の命は自分で決めたい、人は誰でも誰かのために生きるという言葉聞き、確かに人との関わりがないと人間らしく生きていけないし、感情や感動を素直に表現し、人を大切にする心は大事なことでと再確認できました。私はなぜ看護師になりたいかと思ったのか自分の中で納得した表現が見つかりませんでした。しかし今回、鎌田先生の講演を聞き、看護は人を思いやり愛情を持ち、心を込めて患者さんと真剣に関わることのできる仕事であり、やりがいのある素敵な仕事だと感じたからです。今は知識量・技術量も少なく看護師としては未熟ですが、温かい心を持ち患者さんや周囲の人に関わる事のできる人間になる為にこれからもっと勉強に励んでいきたいです。