

# 獨協医科大学病院だより

— Dokkyo University School of Medicine Hospital News —



写真：獨協医科大学病院南側イチョウ並木通り「黄金色の道」

平成15年(2003年)

10月



第2号

## ◆ 主な内容 ◆

当院を受診される皆様へ (患者さまの権利・患者さまへのお願い) ……	2
本日のカルテ (この時期この季節の病気) ……	3
くすりの話 ……	4
院内施設 (授乳室・ベビーチェア設置) のご案内 ……	5
とちぎテレビ・朝生カルテ放送のご案内 ……	5
栃木県小児糖尿病サマーキャンプ ……	6
Healthy Life (健康生活を応援します！) ……	7
お知らせ(本誌に関するご感想・ご意見をお寄せください) ……	8
休診日・時間外救急部のご案内 ……	8



# 当院を受診される皆様へ

## 患者さまの権利

獨協医科大学病院は、医療が患者さまと医療提供者との信頼関係で成り立つものであり、医療の中心は患者さまであると認識し、患者さまに次のような権利があることを宣言します。

1. 尊厳と安全に配慮した高度で良質な医療を、公平に受ける権利があります。
2. わかりやすい言葉や方法で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べる権利があります。
3. ご自身の診療録の開示を求める権利があります。
4. 意見を他に求め、ご自分の意志で治療方法や医療機関を選択する権利があります。
5. 個人に関する情報が保護、尊重される権利があります。

## 患者さまへのお願い

1. 良質な医療の実現のために、ご自分の健康に関する情報をできるだけ正確に提供いただき、可能な限り健康的な生活習慣を身につけるようお願いいたします。
2. 全ての方に医療が平等にいきわたるために、定められた規則を守り、医療提供に支障を与えないよう配慮をお願いいたします。
3. 当院は、高度先進医療を提供する特定機能病院であり、かつ教育機関ですので、医学生や看護学生などが厳重な監督のもとに見学、実習、研修に伺うことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

制定 平成15年4月1日

## 本日のカルテ



### かぜとインフルエンザと サーズ (SARS) について



呼吸器・アレルギー内科 講師 戸田 正夫

この冬から春にかけて流行し、中国、東南アジア、カナダのトロントで猛威を奮った、「恐ろしい」サーズ(SARS)を皆さんは、まだ覚えていることでしょうか。今は完全に落ち着いているものの、今度の冬の再来もいわれています。もしもの時に慌てないために、サーズ(SARS)の復習をしておきましょう。



#### サーズ (SARS) ってどういう病気？ 原因は何？

「サーズ (SARS)」は略語で、正式には「重症急性呼吸器症候群」といいます。昨年(2002年)の11月中国の広東省に端を発して、この冬から春にかけて流行したウイルスによる感染症です。その症状は、高熱、せき、息切れ・息苦しさで、胸のレントゲンでは「肺炎」の影が見られます。はじめの症状はインフルエンザととてもよく似ていて区別は困難です。



#### 原因はなに？

原因は、「新型コロナウイルス」とされています。コロナウイルスは、一般的な「かぜ」の原因ウイルスのひとつ\*1ですが、この仲間で、その変種または新種ということです。「かぜ」の季節に流行ったのもそのためかもしれません。



#### どうしてうつるの？

感染者のつばやたんなどの飛沫が鼻やのどの粘膜に付いて感染します。直接飛んできてうつる場合(飛沫感染)と、それらが付いたテーブルやドアノブなどのものに触れた手を介する場合(接触感染)\*2とがあります。感染者と2m以内に近づいて、長時間締め切った場所で接触した場合に感染の危険性が高まります。潜伏期間は10日くらいといわれているので、この期間を過ぎて症状がでなければほぼ安心していいでしょう。



#### サーズ (SARS) の予防はどうしたらいいの？

サーズ (SARS) の治療法は確かなものがなく、予防が第一です。①まず流行が報じられた地域には行かないこと。②インフルエンザの予防ワクチンを流行前に接種しておきましょう。③流行時の外出にはマスクを2つ3つ重ねて、帰宅時にはうがいと手洗いを忘れずに行いましょう。④ヒトがよく触れるものへの消毒は、消毒用アルコールを薄めず使用して、拭いていただければ十分です。⑤食事の栄養のバランスをとり、過労や不規則な生活は避けましょう。一般的なかぜやインフルエンザの予防の注意も大切です。



#### もしもサーズ(SARS)にかかったかもしれないと思った時はどうしたらいいの？

病院などの医療機関へいきなり行くことは避けてください。限られた医療機関でしか対応できません。まず管轄の保健所に連絡してください。適切なアドバイスや、必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらえます。

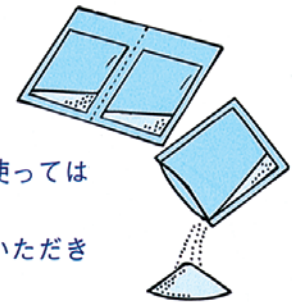


\*1 「かぜ」の原因には、ライノウイルス、コロナウイルスなどいくつかの種類のウイルスがあります。

\*2 サーズ(SARS)コロナウイルスは、体外でも数日は「生きて」いるといわれています。



## 「くすり」の話



「くすり」は、私たちが用いている多くの生活用具や道具と同じで、適切に使ってはじめて有効・安全に目的を果たします。

「くすり」を正しく適切に役立てていただくために、あなたに知っておいていただきたいことはそれほどたくさんありません。

### ■「使い方」を確認してください。

「くすり」は、有効成分を目的通りに作用させるために、身体にいろいろな方法（経路）で用いられるようにつくられています。見た目には非常に似たものがありますから、どうやって用いるのかを必ず確認して間違いないように使ってください。また、用いるときにどうやって包装からとりだすかも十分に確認してください。あいまいなまま使用することはやめましょう。

### ■「用いる量」を正確に理解してください。

「くすり」には用いるべき、「適量」があります。たくさん使っても、少なく使っても、あなたにとって有益なことはありません。適量は、通常「一日に用いる量」を基準にして、それを「一日何回に分けて用いる」のがよいか「くすり」の性質によって決まっています。「もし、用いるのを忘れたときにどうしたらよいか」、これは「くすり」によって異なりますから、必ず医師・薬剤師に確認して下さい。

### ■あなたに「処方されたくすり」は「あなたのためだけのくすり」です。

人間の身体は一人ひとり違う個性をもっています。「くすり」に対する反応のしかたは、当然人によって違ってきます。あなたに「処方されたくすり」は、「あなたのためだけのくすり」で他の人に合うとは限りません。みだりに人にあげたり、人からもらったりしてはいけません。

### ■「なにか変だ」と思ったら医師に話しましょう。

人間の身体の働きは一人ひとり少しずつ違いますから、「くすり」に対して身体が起こす反応も同じではありません。

服薬中に身体におかしな変化を感じたら、できるだけ早く医師に報告しましょう。あらかじめどんな変化が起きやすいかを聴いておくのも良いでしょう。あなたの報告が医師の判断とあなたの治療に役立ちます。

### ■保管は子供の手の届かないところに。

あなたの手もとにある「くすり」の保管責任は、あなたにあります。万が一、お子さんなどが飲み込んでしまったら、どの位の量を飲んだかを調べて医師・薬剤師に連絡して指示を受けてください。

### ■「くすり」の品質は永久的なものではありません。

「くすり」の品質は、温度、湿度、光などの影響を受けやすいものです。温度・湿度の高い台所や浴室には置かないように、また日当たりのよいところに放置しないようにしてください。また、手もとで6ヵ月以上たった「くすり」は、整理して包装からとりだして、誤用されないよう処分してください。

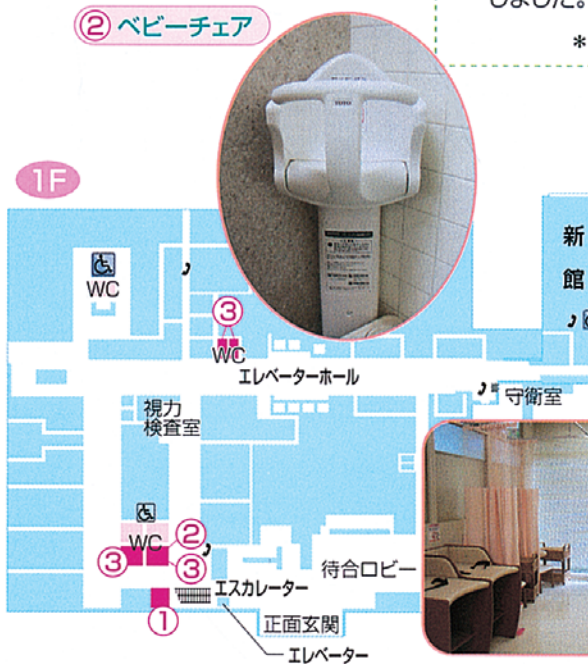


## 院内施設のご案内

当院では、アメニティー（環境施設）充実のため、右記の改修を行いましたのでご利用ください。

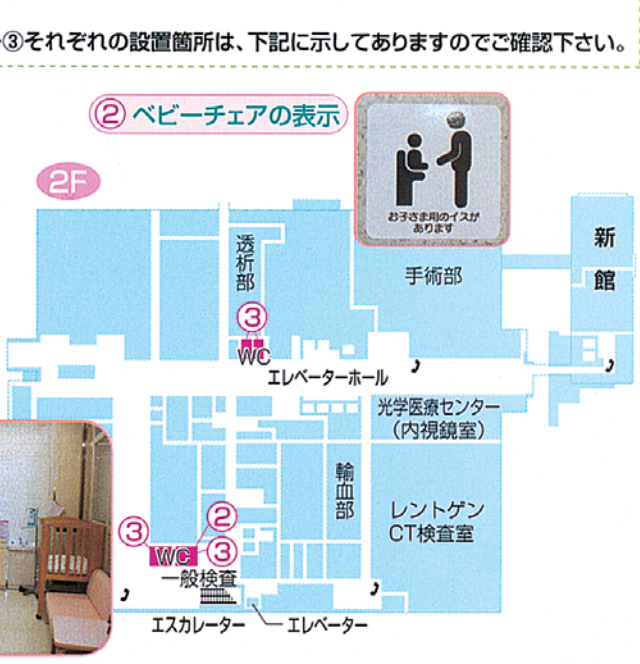
- 記
- ① 病院正面入口横エスカレーター下に「授乳室」を開設しました。
  - ② 女子トイレに赤ちゃんを連れた方の不便さを解消するため、「ベビーチェア」を設置しました。
  - ③ 男女トイレに直接便座に触れないようにする「便座シートペーパー」を設置しました。
- \* ①～③それぞれの設置箇所は、下記に示してありますのでご確認ください。

**② ベビーチェア**



1F  
WC  
エレベーターホール  
視力検査室  
WC  
エスカレーター  
正面玄関  
エレベーター  
待合ロビー

**② ベビーチェアの表示**



2F  
透析部  
手術部  
光学医療センター（内視鏡室）  
輸血部  
レントゲンCT検査室  
エレベーターホール  
エレベーター  
エスカレーター  
一般検査  
WC



**① 授乳室**

### お知らせ とちぎTV「朝生カルテ」の放送日程

連携医療部

尚、放送時間帯は各日共に朝7時25分頃の予定です。



10 月	1日(水) 神経内科 平田教授「脳梗塞」	12月 17日(水) 呼吸器・アレルギー内科 福田教授「喘息」	
	8日(水) " " "	24日(水) " " "	
	15日(水) 精神神経科 秋山教授「パニック障害」	平成16年	
	22日(水) " " "	7日(水) 産科婦人科 稲葉教授「冷え性」	
	29日(水) 耳鼻咽喉科 気管食道科 深美講師「急性中耳炎」	14日(水) " " "	
11 月	5日(水) " " "	21日(水) 循環器内科 松岡教授「むくみ」	
	12日(水) 心血管・肺内科 杉村講師「動脈硬化」	28日(水) " " "	
	19日(水) " " "	4日(水) 耳鼻咽喉科 気管食道科 平林助教授「口内炎」	
12 月	26日(水) 呼吸器・アレルギー内科 福田教授「インフルエンザ」	2月 11日(水) " " "	
	3日(水) " " "	18日(水) 耳鼻咽喉科 気管食道科 岡田非常勤講師「のりもの酔い」	
	10日(水) 皮膚科 山崎教授「しもやけ」	25日(水) " " "	





第6回

栃木県小児糖尿病サマーキャンプ



第6回小児糖尿病サマーキャンプが平成15年8月8日(金)から10日(日)の2泊3日で栃木県立とちぎ海浜自然の家で行われました。このサマーキャンプでは、子どもたちがチャレンジ精神を発揮してキャンプ生活を楽しむ一方で、お互いの経験を話し合い、同じ病気を共有する者同士ならではの共感を得ながら、自分だけが孤立しているのではないことを知ります。

また、少しでもよい血糖コントロールを身につけるため、病気の知識、インシュリン注射や血糖測定の技術を点検し、食事のバランス、エネルギー計算のしかたや補食の取り方など、自己管理の方法を指導しながら、なぜ血糖値が上下したのか、どうすればそれを予防することができたのかを体験を通して学んでもらうことにあります。



今年は台風と重なり、野外での活動に制限がありましたが、大洗水族館アクアワールドの見学、プール遊び、カレー作り、ゲームなど盛りだくさんのイベントとフィットケアの学習会を行いました。病院では患児とスタッフですが、キャンプでは仲間として内緒ばなしもしました。



3日目最後の日には子どもたち同士のメール交換や、記念写真を撮り、次回の再会を約束し別れを惜しんでいました。

今年の参加者は、子どもたち16名、学生ボランティア、医療スタッフなど総勢90名程でした。毎年栃木つぼみの会主催、栃木県糖尿病協会後援、栃木県糖尿病スタッフの会、栄養士会、獨協医科大学病院および自治医科大学附属病院の医師・看護師、各施設の支援を得、獨協医科大学病院小児科にサマーキャンプ事務局が設置され、有阪治教授のもとで行われています。

今年度の参加者は、子どもたち16名、学生ボランティア、医療スタッフなど総勢90名程でした。毎年栃木つぼみの会主催、栃木県糖尿病協会後援、栃木県糖尿病スタッフの会、栄養士会、獨協医科大学病院および自治医科大学附属病院の医師・看護師、各施設の支援を得、獨協医科大学病院小児科にサマーキャンプ事務局が設置され、有阪治教授のもとで行われています。



(事務部栄養課・管理栄養士)



◆ *Healthy Life* ◆

健康生活を応援します!

## フランス料理をヘルシーに! 600Kcal のフランス料理フルコース

フランス料理のフルコースを600kcalで楽しみましょう。

カロリー制限がある方、フランス料理は油っぽくて敬遠されている方、ダイエット中なので食べたいものを我慢している方に、ヘルシーなフランス料理のお店をご紹介します。

一昨年1回、今年は2回「きすげ会(獨協糖尿病患者の会)」会員様と獨協医科大学病院糖尿病療養指導士の会(内分泌代謝内科)のスタッフで賞味いたしました。

通常のフルコースは、一食1,500kcal位ありますが、シェフのご協力を得て1/3のカロリーで作っていただきました。カロリーは控えても味、ボリュームは十分満足することができ、何度も参加される患者さまもいらっしゃいます。

そのお料理を味わえるお店とは、おもちゃのまち駅東口側の

**某レストラン**で、「**きすげ会メニュー(2,000円)(要予約)**」で味わうことができます。

詳細については、**当院栄養相談室**(TEL 0282-86-1111 (内線3197))にお問い合わせください。

## ヘルシーメニュー



低カロリーメニューの一例

料理名	食品名	単位 g
海の幸サラダ ノンオイル イチゴドレッシング	帆立	10
	エビ	10
	タコ	10
	トマト	30
	イチゴ	20
	オニオン	5
	ガーリック	2
	酢	5
	塩、こしょう	
	コンソメスープ	パセリ
	コンソメ	
	塩、こしょう	
	しめじ	20
パン	フランスパン	45
白身魚ムニエル	白身魚	50
	小麦粉	3
	バター	3
	なす	30
	ワイン	4
	バター	2
	トマト	20
	オニオン	20
	ガーリック	3
	牛ヒレ肉	60
ステーキ ラタトゥイユ添え	油	2
	ワイン	3
	バター	2
	ソース	20
	オニオン	30
	ズッキーニ	30
	パプリカ	20
	オリーブオイル	1
	塩、こしょう	
	グリーンサラダ	レタス
	きゅうり	10
	ラディッシュ	3
	ノンオイル ドレッシング	5
シャーベット	果肉・果汁	40
	砂糖	3
	果物	50
コーヒー		150
合 計		6.7単位



