



独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp



「おまかせ！！感染予防塾」

『はしかと三日はしか』

昨年9月、関西国際空港を中心としたエリアではしか（麻疹）の流行があったことをご記憶でしょうか。このときの発症者数は33人で、2015年3月にWHO西太平洋地域事務局から日本が麻疹排除状態と認定されて以降、最大の集団発生となりました。日本は2000年頃には年間の麻疹患者報告数が1～3万人、麻疹輸出国と揶揄されるほどでしたので、近年の年間500人を下回っている状態は激減と言えるでしょう。その背景として、麻疹ワクチンの定期接種が1回から2回になり、発症予防効果が高まったことも要因の一つと考えられています。もちろんワクチンを2回接種していても、免疫の獲得が不十分であったり獲得した免疫が衰退したりすると発症することはありますが、典型的な症状を呈する割合は低くなります。年齢に係わらず重篤な疾患とされる麻疹において、ワクチンは重症化予防にもなると考えられています。

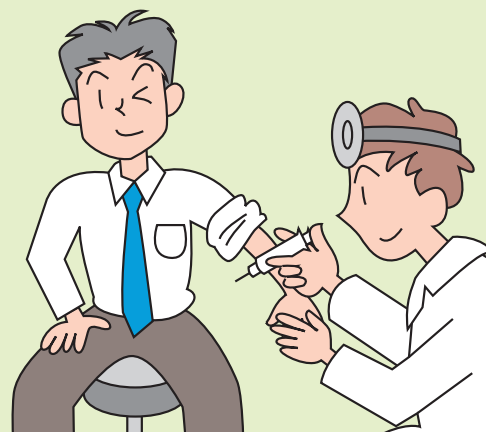


一方、三日はしか（風疹）は基本的には予後良好な疾患とされていますが、妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、胎児に影響を及ぼして先天性風疹症候群を出現させることが問題となっています。2012年の年間2300人を越える流行、2013年の年間14000人を越える大流行の折には、先天性風疹症候群の発生者数が40人近くにのぼりました。昨年・一昨年の年間の風疹患者報告数は200人を下回っており、比して先天性風疹症候群発生数も減って

はいます。しかし、1990年代までは約5年ごと、それ以降は約10年ごとに風疹の大流行が起こっていますので、次の大流行を食い止め、先天性風疹症候群を発生させないための方策としてもワクチン接種の推奨は続けられています。

麻疹と風疹のワクチンは、混合ワクチンとして生後12～24か月未満に1回目、小学校就学前1年間に2回目を定期接種することが薦められています。また成人においても、医療関係者は2回以上のワクチン接種が推奨されています。風疹については、30～50代男性の抗体保有率が他の年齢層に比べて20%ほど低くなっていることから、国・地方公共団体・事業所等が連携して、抗体検査や予防接種を推奨していくことが指針として打ち出されています。個人個人が体調に留意しながら計画的にワクチンを接種していくことで、麻疹・風疹が国内から排除状態になり、その状態を維持し続けることができるよう、切に願います。

（感染管理認定看護師／近藤 恵子）



UTMB、100マイル

消化器科 大喜田義雄

UTMB（ウルトラトレイル・デュ・モンブラン）は、毎年8月末、ヨーロッパアルプスの最高峰モンブランを一周する、フランス、スイス、イタリアの3ヶ国にまたがる山岳路を走るレースです。コースは、標高2000～2500mの10を数



える山を乗り越えて総距離170km、獲得標高10000m。午後6時スタート、制限時間46時間30分です。2016年参加者は約2300人（日本人144人）、トップタイム22時間00分、普通のトレッキングで10泊かかるコースをトップ選手は21～22時間で走破します。

UTMB以外にも、世界には100マイルレースは、世界各地で開催され、アメリカだけでも160以上のレースがあります。日本ではまだ数少ない状況です。1マイルは1.609km、100マイルとは160.9km。google mapで、徳島－高知が192号線経由で157km、徒歩34時間とてまです。

参考までにトライアスロンのアイアンマンレースは、スイム3.8km、バイク180km、ラン42.195km、総距離230km（オリンピックディスタンスのトライアスロンはスイム1.5km、バイク40km、ラン10km、総距離51.5km）。2015年アイアンマンジャパンは朝6時スタート、制限時間

17時間、参加者1585人。トップタイム9時間22分。アイアンマン経験はありませんが、ずいぶん前、2003年佐渡国際A 236km 12時間29分でした。2015年にホリエモンがアイアンマンコペンハーゲンを14時間20分で完走、あの体でびっくりです。トライアスロンは完走はできると思います。100マイルは完走できるのか？

数年前にNHKでみたUTMF（ウルトラトレイル・マウントフジ）～激走！ 富士山一周156キロで、やばいレースがあるなとは思っていました。最近買ったUTMB CHALLENGERSには、日本人トップランナーの挑戦がかかっているのですが、イタリアのすごい人を見つけました。マルコ・オルモ（Marco Olmo）、1948年10月8日生まれイタリア人。181cm、66kg、ベジタリアン。2006年（58歳）・2007年（59歳）にUTMBを2連覇した驚異の人。アラ還！おやじ界のスーパースターです。映像を見ると一見おじいさんです（失礼！）、年齢以上に見えてしまいます。こんな59歳でUTMB優勝する人がいるのなら、私もまだ体が動く時間がありそうです。10数年まともに動いてませんが、もう一度PUSHしてみようかと思います。まず10km、20km、40km。フルマソン納得できれば100km、100走れるようなら100マイル目指そうか。ツールドフランスでアルプスをはしることはできませんが、UTMBならあのアルプスを走ることができる。昔はいつかはアイアンマンハワイでしたが、今度は60歳までにUTMBかな？



らぼらぼ
だより

～インフルエンザ流行の指標とは？～

年も明け、いよいよ本格的なインフルエンザ流行の時期となってきました。

突然ですが、皆さんはいつからインフルエンザが流行しているといわれるようになるかご存知でしょうか？「インフルエンザが流行している」といわれても何を基準としているのか、疑問に思われている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回は「インフルエンザ流行の指標」について簡単に説明したいと思います。

インフルエンザ流行の程度は「流行入り」「注意報」「警報」「警報解除」で表現されており、発令条件はそれぞれ以下のようになっています。

流行入り：県内の※定点あたりの患者数が1.0以上となったとき

注意報発令：県内の**いずれか**の保健所管内で定点あたり10.0以上となったとき

警報発令：県内の**いずれか**の保健所管内で定点あたり30.0以上となったとき

警報解除：県内**全て**の保健所管内で定点あたり10.0未満となったとき

※定点医療機関からの報告数を定点医療機関数で割った値



定点とは、感染症の発生状況を知るために一定の基準に従ってこれらの情報を報告してくれる医療機関のことをいいます。また、定点あたりの患者数とは一週間に一つの定点からどのくらいの報告があったかを表す数値で、この数値によって各地での感染症の流行の状況が把握できます。徳島県の定点医療機関数、及びインフルエンザ定点報告数は以下の表のとおりとなっています。

管轄保健所	徳島	阿南	美波	吉野川	美馬	三好
定点あたりの患者数(人)	0.7	1.0	0	3.0	3.33	1.0
報告患者数(人)	14	4	0	15	10	3
定点医療機関数	20	4	2	5	3	3

(平成28年12月12日～12月18日現在)

報告患者数を定点医療機関数で割ると、定点あたりの患者数が計算できます。徳島県全体でみると、46（総報告患者数）／37（総定点医療機関数）＝1.24となります。つまり、「県内の定点あたりの患者数が1.0以上となった」為、徳島県においてインフルエンザが流行入りしたということになります。今後、定点あたりの患者数は増えていくことが考えられます。

外出後は手洗いやうがいを行い、インフルエンザ感染予防を心がけてください。

(研究検査科／服部 勝彦)

お薬の素朴な疑問

～お薬はなぜ水で飲まないといけないの？～

医薬品メーカーは、水と一緒に服用した場合を想定して安全性を担保していますので、原則お薬を服用するときは**水**が基本とされています。お薬を服用する時の水の量としては、特に水分を制限されているとき以外は、**コップ1杯（150～180ml）程度の量**が一般的です。

しかし水の中でも、注意したいのは海外の水で、硬度が高い原水を使用していることがあります。カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分が多く含まれた硬度の高い海外産のミネラルウォーターでは、ミネラル分によって一部のお薬では吸収が悪くなることがあるので避けた方が無難です。一般的に日本の水を原料として作られたミネラルウォーターは硬度が低く、お薬の飲み合わせを考えなくてもよいとされています。

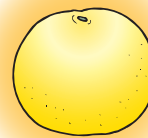
では、お水以外の飲み物で服用するとどうなるのか。お薬はたくさんの種類がありますので一概には言えませんが、**飲み物に含まれる成分との相互作用でお薬の効果が弱くなる、逆に効きすぎて思わぬ副作用をおこす**場合があります。

注意しなければならない飲み物についていくつかご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。またご紹介するお薬すべてに当てはまるわけではありませんので、お薬の飲み合わせについて疑問などあれば、かかりつけの医師や薬剤師に相談するようにしてください。

◆グレープフルーツジュース

血圧降下薬（一部のカルシウム拮抗薬）・偏頭痛薬・高コレステロール血症薬など

※グレープフルーツの実を食べても同様の相互作用があり、この作用は3日ほど続くため、該当薬服用中は摂取しないほうが望ましい。



◆アルコール

精神安定剤・睡眠剤・抗アレルギー薬・糖尿病薬など

※一般的にアルコールというと、ビール、ウイスキー、ワイン、日本酒などのことを思い浮かべますが、これら以外にも食べ物や飲み物によっては、アルコールを含む物があり、無意識のうちにアルコールを摂取しうる場合があります。特に、医薬品として市販されているドリンク剤はアルコールを含んでいることもありますので、注意が必要です。



◆牛乳

抗生物質・骨粗しょう症薬・便秘薬（腸溶製剤）など



◆コーヒー、お茶、栄養ドリンクなどカフェインを多く含むもの

気管支喘息薬・総合感冒薬・睡眠薬など

※お茶の中でも麦茶、杜仲茶、黒豆茶などはカフェインを含んでいません。



（薬剤部／増田 都子）

● 看護学校便り ●

第39回徳島県看護学生研究発表会を終えて

12月14日（水）、あわぎんホールにおいて、第39回徳島県看護学生研究発表会が開催されました。これは、徳島県にある看護学校の学生、約580名が一堂に会して、看護学実習において学んだことを研究発表する会です。受け持たせて頂いた患者様とおして、学生にとって多くの気づきや学びが得られていることを、聴講して改めて感じることができました。「病室は教室であり、患者様は教師」だと表現されることがあります。まさに、学生は実習をとおして成長しています。この場をお借りし深く感謝いたします。

発表した学生より

今回、成人看護学実習において展開した看護を発表しました。この研究をとおして、患者様に寄り添い、支える気持ちが大切だと改めて考える機会となりました。そして、3週間受け持たせていただいた患者様への感謝の思いがより深くなりました。ありがとうございました。

発表の準備段階では、考察の視点や自分の考えを文章化することにとっても悩み、何度も心が折れそうになりました。しかし、先生方のご指導・ご助言やクラスメイトの協力・励ましのおかげで、研究発表会を無事に終えることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。大きな達成感を得て、悩んだ日々が今ではよき思い出となりました。今回学んだことを、今後の看護に活かせるよう努力することを忘れず、日々精進していきたいと思います。



糖尿病教室のごあんない



日時 2017年2月14日(火) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病と薬』

薬剤師

『知っておいて損はない！』

糖尿病に向いてるおやつ・向いてないおやつ』 管理栄養士

※試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください

午後は、「人間の尊厳と命を生きる患者を慈しむ心、倫理感性豊かな看護実践者を目指して！」と題した特別講演を聴講しました。看護職は倫理的態度が重要になりますが、倫理とは「気配り、目配りのできる人」ということ、信頼を得てこそ倫理的態度になるのだと、わかりやすくお話をしてくださいました。このような倫理的態度を身につけるために、実習で学んでいけるよう支援していきたいと思います。

(看護学校教員/富樫 和代)