

みどり通信

第 53 号

発行 北海道立緑ヶ丘病院広報委員会

河東郡音更町緑が丘 1 番地

電話 0155-42-3377

昨日の常識は今日の非常識

(医療担当部長 伊藤 恵理子)

少し前まで、常識だと思われていたことが非常識ということとはよくあります。「たばこ」に関する常識は平成を通じて大きく変わったものの一つです。昭和の頃までは、受動喫煙の害が余り知られていなかったが、公共の場で喫煙者と非喫煙者が同席するのは常識でした。当時は、医療関係者の喫煙率も高く、医局や看護師の休憩室でも普通に喫煙していました。

また、長谷川町子さんの「サザエさん」原作を見るとカツオ達子供の前で、波平やマスオが「たばこ」を吸っているシーンが日常的行為のように出てきて隔世の感があります。常識が変わるのは医療や健康に関することが多いようです。

例えば、五十年前くらい前は「夏に日焼けをすると冬に風邪を引かない」などと言って、子供は夏の日焼けがむしろ健康の証のように言われていました。今は、紫外線の害が強調されて、子供も日焼け止めを使ったりします。

しかし、日光を避け過ぎると「くる病」になる危険があり、実際そのような例もありました。



るようです。

水分の補給に関しても、「運動中は水を飲むとへばるから飲むな」というのがありました。今では、運動中でも適度に水分補給をすることは常識になっています。

放射線を発見したキュリー夫人は、放射線を浴び続けた為に、白血病になって亡くなりました。放射線が人体に害があることを誰も知らなかったのです。

また、似たようなことが「ウイルス性肝炎」にもありました。血液や体液を介して肝炎のウイルスが伝染するところが判っていなかったため、予防接種の際に同じ注射針を何人もの人に使用したことで、後に肝炎に罹ってしまう人がいました。

「消毒」の考え方も変わりました。かつては、「傷口は消毒」というのが常識で、外科の病棟では、毎日、手術の傷を消毒してガーゼ交換することが仕事の大きな部分を占めていました。今は、消毒は創傷治癒を妨げるとされ、通常の怪我でも、傷口が汚染されていなければ消毒は奨励されません。

もっとも、以前は「消毒」が発明されて、大きな常識の転換がありました。

第 1 回養護教諭向け精神保健セミナーを開催しました

令和 3 年 11 月 30 日に、養護教諭向け精神保健セミナーを開催しました。養護教諭向けの研修会は、平成 30 年度に引き続き、3 回目の開催となりました。

今回はテーマとして「摂食障害」を取り上げ、工藤医長は「摂食障害について」、佐藤主査は「摂食障害に関する学校と医療のより良い連携のための対応指針 小学校版」の説明と「緑ヶ丘病院における栄養指導の実践」と題して、研修会を開催し 28 名の参加がありました。当院の工藤医長、佐藤主査による講演後は、参加者の方々と事例検討を通じた意見交換を行い、理解を深めました。

参加された方からは、「摂食障害について専門的な先生方から研修を受けるのは今回が初めてで、大変勉強になりました。」「医師・管理栄養士のそれぞれの立場から専門的知識と事例を聞くことができ、あらためて子どもたちの育ちをしっかりと見守りたいと思います」等の意見が寄せられました。学童期及び青年期に発症した摂食障害は、心身に与える影響が非常に大きく、その後の発達に重大な影響が生じる可能性も少なくないことから、早期の発見と適切な治療が必要不可欠となっています。摂食障害に限らず、児童思春期外来を開設する当院と教育現場との連携は重要であり、今後も連携強化に向けた取り組みを続けていきたいと考えています。

結核予防も大きく変わっています。かつて小学生は、毎年「ツ反」を行い、陰性の子供は、免疫をつけるために「BCG」を接種しました。「陽転」するまで毎年「BCG」を注射され、「陽転」した年はプールに入らないほうがよいと言われました。今では、「BCG」を繰り返し接種することは無意味とされ、乳児の重症結核の予防のために一度だけ「BCG」を接種することになっています。

また、この「BCG」による免疫は約十年間で、効果が終わることが判っています。実は、日本は先進諸国の中で未だに結核の発生率が高い国であり、注意が必要です。

昨今のコロナ禍で、世界では、マスクに関する常識も変わりました。日本では、以前から色々な理由により日常

生活でマスクを使用する人がいますが、世界の多くの国では、マスク姿を外を歩くことは「非常識」とされ、「怪しい人物」だと思われるので、止めた方がよいと言われていました。ところで皆様は、今の常識に疑問を持つことはありませんか。

私が密かに思っているのは「よく噛んで食べる」という常識についてです。もちろん丸呑みはいけません、無理なく飲み込める程度に咀嚼すればよいことで、それ以上に噛むことが健康によいことなのかを考えたときに、歯を使うほど歯や、その周囲の組織はダメージを受けるので、歯のことも考えれば、「よく噛んで食べる」ではなく「適度に噛んで食べる」ではないかと思っています。

「アルコール手指消毒薬」 正しく使って、しっかり消毒しましょう！！

新型コロナウイルスの感染拡大とともに、消毒薬やマスクなどの全国的な不足がニュースになりました。当院では、手指消毒薬としてアルコールジェル製剤を使用していますが、一時期は供給が安定しない状態が続いていました。大切な医療資源を効果的に使っていただく為に、今回はアルコール手指消毒薬の適切な使用法について再確認していただけたらと思います。

《アルコール手指消毒薬の使用にあたっての3つのポイント》

- 1 目に見える汚れがある場合、石けん・流水にて手洗いを。
汚れが残っているとアルコール消毒薬の効果が弱くなってしまう可能性があります。
- 2 手指全体に行き渡るよう、適切な量で手指消毒を。
それぞれの製品により異なりますが、ポンプ式の場合、しっかり最後まで押し切り、必要回数プッシュしてください。よくお店の入り口などに消毒薬が設置されていますが、半プッシュでササッと、あるいは、ちょい押しで指先のみ消毒という光景をみかけます。せっかく消毒する習慣が身につけているので、適切な量で手指全体に行き渡るようにしましょう。
- 3 指先から手首まで、まんべんなくすり込みましょう。
過度に強くすり込む必要はありませんので、消毒薬が乾くまですり込みましょう。(適切な量、手順で行うと 15～30 秒くらいです)
一般的な手順は次のとおりになりますが、製品に記載があればそのとおりにご使用ください。
(1) 手のひらに適量の消毒薬を取ります。
(2) 指先に消毒薬をすり込みます。(爪の間、爪の周りを意識的に)
(3) 手のひら、手の甲にすり込みます。
(4) 指を組み、指の間にもすり込みます。親指は手のひらで包み、ねじるように。
(5) 手首も忘れずにすり込みます。

皆さんの感染対策(手指消毒、ワクチン接種、自粛等)により、国内の新型コロナ感染者数はピークに比べると減少傾向にありますが、新たな変異株の出現など、まだまだ感染予防が必要な状況は続くと思われます。新型コロナに限らずインフルエンザ、その他感染症から身を守ることで、周りの人たちを守ることにもつながりますので、しっかりと感染予防を続けていきましょう。

(専門員 辻 良介)

受診のご予約について

当院の受診は予約制となっております。

受診の際は、電話でご予約をお願いいたします。

連 絡 先 0155-42-3377 (代表)

新規の患者さま 9:00 ～ 16:30

再診・予約時間変更 15:00 ～ 17:00

お世話になりました。

令和 3 年 3 月で当院から転出・退職した職員をお知らせいたします。在任中は患者さまをはじめ、関係者の皆様には大変お世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。

【転出】	事務長	田中 研伸
	主査	斎藤 秀哉
	専門主任	白戸 義博
	主事	松山 亮吾
【退職】	医長	正木 慎也
	指導主任看護師	水口 有美恵
	主任看護師	増田 由香
	専門主任	白石 法子
	主任准看護師	小川 佐智子

よろしくお願いします。

令和 3 年 4 月から、新たに当院で働くことになった職員です。今後ともよろしくお願いいたします。

【転入】	事務長	瀬下 充孝
	主幹	土肥 拓真
	主査	石井 紀行
【採用】	指導主任精神	新明 智予
	保健福祉士	小山 明広
	主任看護師	杉田 小百合