

# 西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します  
 (22:0111) <http://nshp.jp/>



## 健康バンザイ

98

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。

### 「悪性リンパ腫」と言われたら

血液内科部長  
松井 利充

血液がんの中で最も多いのが「悪性リンパ腫」です。首・わき・股などのリンパ節が、痛みもなく大きく腫れる事が多いのですが、胃・大腸・肺・甲状腺・皮膚・眼・大脳・睾丸など全身の臓器からも発生します。一口に「悪性リンパ腫」といってもさまざまな病型があり、実は50種類以上の病名に分類されます。進行スピードも単位で悪化するものから、無治療で単位の経過をたどるものまでさまざまです。「生検」と言って組織をほんの少しだけ取って顕微鏡で調べて診断します。病気の広がりを調べるためにCTやPETと呼ばれる画像検査と骨髄生検を受けていただきます。

日本人に最も多いタイプのリンパ腫は抗がん剤が良く効き、全身に「がん」が広がったいわゆる進行期でも、適切な治療を行えば治癒が期待できます。若い人は外来通院で抗がん剤投与を行うことができますし、80歳以上の高齢者にも積極的に標準治療を行い、治癒を目指しています。高齢だからといって、あきらめないでください。

再発や難治性のリンパ腫には自家末梢血幹細胞移植が標準的に行われます。西脇病院でも昨年からは、長期生存率が低い高リスクの方を対象とした自家移植も臨床研究として行っています。

「リンパ腫」と言われたら、必ず一度は「血液内科」を受診してください。



### 参加費 無料

▼問合せ 病院総務課  
(病院内線366)



### ▼糖尿病教室

すぐにわかるよ血糖値・自己血糖測定

普段から使用されている血糖測定器のメンテナンスを行いますので、自己血糖測定器をお持ちの方はご持参ください。どなたでも参加できます。

▼とき 2月28日(金)  
午後2時～3時

▼ところ 病院講堂(2階)  
▼持ち物 血糖測定器、糖尿病手帳

▼問合せ 内科  
(病院内線535)

他にも  
⑥骨への適度な負荷による骨粗しょう症の予防

⑦リフレクソユすることによるうつ病や認知症予防などの効果もあります。歩数、時間等は自分で出来る範囲から始めることが大切です。いきなり「1万歩」や「1時間」など、高い目標を決めて挫折するより、自分が楽しく歩くことができる目標を設定しましょう。

▼西脇病院「健康セミナー」  
毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています。  
▼とき 2月17日(月)  
午後3時～4時

▼ところ 病院講堂(2階)  
▼講師 脳神経外科医 木村 充

▼演題 頭痛の話

▼リハビリテーション部から  
歩くことの効果  
最近の健康ブームで、ウォーキングやジョギングをされる方が増えてきています。さまざまな運動がある中で、最も基本的で効果のある動作は「歩く」ことです。たくさん歩くことは、健康にとっても良いこととされていますが、体にどのような良い効果があるのでしょうか。例えば、  
①全身の筋力・持久力の向上  
②心臓・肺の活動を高め、血液の循環の改善  
③汗をかくことで体の代謝の向上  
④有酸素運動によるメタボリックシンドロームの予防  
⑤高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防  
などはよく知られていますが、

### ノロウイルス感染症

下痢の原因は、非感染性と感染性に分類されます。非感染性としては、過食、消化不良、硬水、香辛料の多量摂取、飲酒後の翌朝、刺激物の大量摂取、腐敗性食品摂取などにみられます。感染性下痢症の原因は微生物で、細菌類としては、サルモネラ、病原性大腸菌(O157を含む)、カンピロバクターなどがあります。ウイルス性のものは、ノロウイルス、ロタウイルスなどで発生します。

### ノロウイルス感染症の症状

ノロウイルスは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層に、

感染性胃腸炎を起こします。年間を通じて発生しますが、11月から3月にかけての冬季を中心に多発します。ノロウイルスが体内に取り込まれてから発症するまでの時間は、24～48時間で、主な症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などで、通常3日以内に回復しますが、感染後は1週間程度糞便中にウイルスが排泄されま

### ノロウイルスの感染経路

平成14年8月、国際ウイルス学会で正式に「ノロウイルス」と命名された比較的有名な新しいウイルスです。ノロウイルスはカキなどにみられ、不十分な加熱調理や食品

取扱者の汚染した手指、汚染を受けた食品などが原因で食中毒として発生します。ノロウイルスの最も多い感染経路は食物を介した経路です。発症者の便や嘔吐物には1グラム当たり100万から10億個ものノロウイルスが含まれています。ノロウイルスは100個以下の極少量のウイルスで感染が起こり、感染力が非常に強いのが特徴です。他の微生物などと比べると熱に強く、85～90度で1分30秒の加熱が必要です。アルコール製剤の消毒効果は十分ではなく、塩素系の次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)に効果があります。

### 予防するには

感染防止は、手指の消毒がポイントになります。石けんとアルコール製剤の併用による手指衛生が必要になります。ノロウイルス感染症者の便、おうと物の処理は、マスクを着用し、ペーパータオル等で物理的に拭き取り、汚染物は、すぐにビニール袋に入れて廃棄します。床は0.1%(1000ppm)の次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオル等で10分間消毒し、その後水拭きを行います。ドアノブ、手すりやトイレの床は、塩素濃度が0.02%(200ppm)の次亜塩素酸ナトリウム液で拭き取り、

### ▼エントランスホールギャラリー

アトリエMie押し花悠々による押し花作品と水彩画の展示です。

▼とき 2月3日(月)～28日(金)

▼ところ 西脇病院エントランスホール

▼問合せ 施設管理課  
(病院内線363)

西脇小児医療を守る会コラム 66

## ママにだってできるんだよ!!



### 『救急ナイトスクール2013』に参加して

昨年12月12日「救急ナイトスクール2013」に参加しました。

2000年9月から始まったこのスクールは今回で14回になります。例年のように多くの方が参加され、参加者の皆さんはとても熱心に取り



り組まれていました。講師の富原先生は、毎年中学校をまわられて心肺蘇生法の普及に尽力されています。西脇市のこれからを担う子どもたちが、心肺蘇生法を学ぶことは、安心して住めるまちづくりにつながりますので、私たちも学び続けていきたいです。

いざという時に大切な人を助けられるのは、そばにいる人だけです。その人に心肺蘇生法の知識がなければ何もできないかもしれません。一人でも多くの方が、心肺蘇生法に興味を持ち、受講する輪が広がることを心から願っています。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会  
☎090-8538-1337 石井  
<http://www.kodomonomirai.com>  
info@kodomonomirai.com

### 西脇多可休日急患センター

◆ところ 西脇市下戸田652-1 西脇病院救急外来室  
◆診察日 日曜日(年末年始を除く) 午前9時～午後5時  
◆問合せ ☎23-5380

※病状やけがの様子など、電話であらかじめご連絡ください。必ず健康保険証を持参ください。電話が混み合いご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

2月の出務予定医師		
2月 2日(日)	大隅 昭幸 先生	
2月 9日(日)	三木 信彦 先生	
2月16日(日)	河原 淳 先生	
2月23日(日)	富原 均 先生	

### ■外来担当医師変更のお知らせ

血液内科の外来診療担当医師が下表のとおり変更になりましたのでお知らせします。診療される際にはご注意ください。

診療科	月	火	水	木	金
血液内科		松井 利充	川野 宏樹 <small>(宇野・船井診療所の分)</small>	松井 利充 <small>(宇野・船井診療所の分)</small>	