

あなたの手は綺麗ですか？ ～感染は手からはじまる!!～

作成：感染管理認定看護師 富山



2019年終わり頃から現在まで、新型コロナウイルス(COVID-19)の流行をきっかけに、家庭、職場でも感染対策を実践していると思います。ショッピングモール、コンビニなどの公共の場においても手指消毒用アルコールが出入口に配置されるようになりました。毎年流行していた季節性インフルエンザの時には見られなかった光景です。感染対策の中で一番重要なのは手指衛生(手洗い、またはアルコール手指消毒)です。

手指衛生がなぜ一番重要なのか？それは、単純に一番「汚染」されているからです。それを、汚染度を数値化できる測定器(ATP:食物、細菌、かび、その他の微生物を含むすべての有機物には含まれている)を使用確認してみました。(合格基準:手指2,000以下、その他検査対象物品により200-500以下です。例:冷蔵庫取っ手200以下)



ゼロにはなりませんが、
手指衛生を行うと汚染度を低くする効果があります。

一番汚染されている手指で物に触れたり、扉を開けたりするとその触れた場所がどのような状況になっているのかご想像がつくのではないのでしょうか。

そこで、環境がどの程度汚染されているのか抜き打ち調査をしました。調査場所は、管理棟、事務部の職員が共有する「給湯室」です。給湯室は「綺麗」という認識がある場所かもしれません。そこは本当に綺麗な場所なのでしょうか？「ゴミ箱(手で開けるタイプ)」、「シンク引き出しの取っ手」、「冷蔵庫扉の取っ手」、一番汚染されていると思われる「床」を調査してみました。

調査した中で、床(手が触れない場所)の数値が一番低

調査箇所	測定結果
冷蔵庫の取っ手	79,004
シンク引き出しの取っ手	40,817
ゴミ箱(手で開けるタイプ)	34,401
床	3,896

い結果となりました。ATP値の結果から、人が頻繁に触れる箇所はもの凄く汚染されている事がわかります。手指から環境へ、環境から手指へ汚染が広がっていくのです。例えば、床や壁を綺麗にすることも大切ですが、皆さんの手指がよく触れる箇所をポイント的に清掃することが感染対策には効果的です。

- 調査後、給湯室を「綺麗な場所」として使用するために、
- ①「給湯室使用前には手指消毒」を行う(給湯室入口に手指消毒用アルコールを配置)
 - ②清掃担当者を決めて定期的に清掃する。とルールを決めました。

皆様のご家庭、職場でも共有の場所の使用前は手指衛生を行い、よく手の触れる箇所を定期的に清掃することをお勧めします。

最後に、皆さんが「手指衛生」を心がける事で感染を防ぐ事ができるという事です。



診療所だより

担当：小浜診療所 看護師 平良 美希

小浜島では島民同士がお互いの健康を気遣い声かけあったり、百歳体操やKBG(小浜島ばーちゃん合唱団)の活動で周りの方に元気を分けてくださったりと島民で支え合って健康を守っていることが印象的です。他にも、ちゅらさんの島としてシュガーロードや、大きなリゾートホテルが2つあることも良く知られています。

観光客の方の外傷やアレルギーも少なくありません。救急時は消防団の力を借りながら救急対応、搬送と島の消防団はなくてはならない大切な資源です。また、古くから継承されている伝統行事にも参加させていただき、島民との生活の中で5感を感じ楽しみながら勤務できる魅力ある診療所です。



やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌 新年号
(令和四年1月発行)

発行 / 沖縄県立八重山病院
編集・企画 / 沖縄県立八重山病院 広報委員会

TEL:0980-87-5557(代表) FAX:0980-87-5835
〒907-0002 沖縄県石垣市真栄里584-1



やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌

令和4年1月新年号



今年も八重山病院をよろしく願いいたします。



- ・ 歯科口腔外科ってどんなところ？
- ・ 医局 時事文章
- ・ あなたに寄り添う緩和ケア ～緩和ケアは「治療」と一緒にはじめましょう～
- ・ 放射線科の「知って欲しい!」
- ・ あなたの手は綺麗ですか？～感染は手からはじまる!!～
- ・ 診療所だより

歯科口腔外科 ってどんなところ？

歯科と何が違うの？

ってどんなところ？

口腔外科って何するところ？歯医者じゃないの？なのと度々質問があったりほとんどの人は聞いたことがないかと思います。私たち歯科口腔外科は、顎口腔領域には歯が原因となるものから癌までさまざまな疾患が発生します。また交通事故やスポーツなどの外傷、顎変形症ならびに唾液腺疾患などの外科的疾患のほかにも、口腔粘膜疾患、神経性疾患、口臭症などの内科的疾患も含まれます。この領域の異常は、食事や発音・会話がうまくできないなどの機能的な障害に加えて審美的な障害も生じます。治療により口腔・顎・顔面全体の自然な形態や機能が回復すると、顔全体がいきいきとし、健康的な美しさを取り戻すことができます。そのお手伝いをするのが口腔外科です。(口腔外科学会ホームページより引用)そして、入院患者さんへの周術期の口腔ケアや、入院中の歯科治療も行っております。口腔ケアは歯磨きなどで口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのリハビリなどを含んだ幅広い内容のことをいいます。嚥下障害による誤嚥性肺炎は高齢者の死因の多くを占める恐ろしい病気です。誤嚥性肺炎の他にも感染性心内膜炎や虚血性心疾患など口内の細菌によって全身疾患を引き起こす恐れがあります。病棟や外来での入院患者さん等に積極的な口腔ケアを行っております。口内炎や親知らずの抜歯等、お口周りのトラブルがあれば、我々口腔外科に気軽にご相談ください。



病棟での口腔ケアの様子



質問に答えてくれた
歯科口腔外科 仲間先生

医局 時事文章 外科 滝上 隆一



八重山病院で外科医として勤務しております。滝上隆一と申します。石垣に来たのが2015年4月ですので、7年が経とうとしています。でもその間、島にずっと居たかという、実は半分ぐらいは島外に出ています。それは「国境なき医師団」という団体の一員として、活動を続けているからです。

国境なき医師団とは、独立・公平・中立の立場で医療、人道援助活動を行う民間・非営利の国際医療団体です。1971年にフランスで誕生し、50年が過ぎました。理念に沿った活動が国際的にも評価されて、1999年にはノーベル平和賞を受賞しています。自分はこれまでに8回、プロジェクトに参加してきました。さまざまなプロジェクトがある中、自分は外科医として派遣されるので、8回ともすべて紛争地域での活動でした。

新型コロナウイルス感染症の広がりによって、私たちは、身をもって医療が不足することの危険を感じるようになりました。しかし、世界にはこの感染症の大流行以前から、医療が足りず命の危険にさらされている子どもや大人がたくさんいます。紛争地域もまさにそうです。あるプロジェクトの話をさせてください。

2017年、私はイラクの中心都市モスルへと向かいました。市の中央には、チグリス川という大きな川が流れ、市を東西に分けています。このころ、イラク軍と過激派組織「イスラム国」とが、川の西側で非常に激しい銃撃戦を行っていました。国境なき医師団は、西側から東側へ逃れてくるであろう人たちのために、川の東側で緊急援助に備えました。ところが、ほとんどの人は私たちの施設へたどり着け

ませんでした。川に架かる5つの橋が全て破壊されてしまい、東側へ渡れず、戦火から逃れる途中で亡くなっていました。私たちの施設からは、向こう岸の様子が見えていました。すぐそこに患者さんがいるのに何もできないことに、私もチームのメンバーも、自分たちの無力さに憤りを感じました。しかし、こうした歯がゆさや悔しさに直面するたび、私は「手を止めてはいけない」と自分に言い聞かせます。何もしなければ、救える命も救えなくなってしまいます。ささいなことでも私にできることがあるなら、前に進まなくてはと思うのです。

私がときどき国境なき医師団の活動に参加することは、島の患者さんたちもご存じです。私が留守にすることで、みなさんに不安な気持ちを与えるかもしれませんが、患者さんたちは温かな声を掛けてくださいます。「もう会えないかもしれないから」長らくがんの闘病を続けていた、ある患者さんは、私が3度目の活動に向かう前、そう言って、キーホルダーを託してくださいました。そこには、成人式を迎えた娘さんとのツーショット写真が付いていました。活動中ふとした時に眺めてはお二人の顔を力を取り、感謝の思いを新たにしました。

なぜ行くのか？それは医師として、命には生まれた場所や暮らしている場所による違いがあってはならないと信じているからです。島の患者さんに聴診器を当てているときも、紛争地で治療しているときも、目の前にいる患者さんに笑顔を取り戻してほしい、ただそれだけなのです。

プロジェクトには限られた期間があるので、患者さんの人生にずっと寄り添うことはできません。しかし自分が選択したこと、実際にしたことを、きちんと患者さんや家族に説明できる、そして次の担当者につなぐ、責任をもって自分のしたことを伝えることができる、リレーのバトンのように、短い距離でもきちんと走りぬぎ、次につなぐ。患者さんと接するたびに、改めてそういう気持ちを強く持ちました。私はまた時間を見つけて、必ず活動地へ向かいます。

あなたに寄り添う緩和ケア

～緩和ケアは「治療」と一緒にはじめましょう～

緩和ケア認定看護師 屋比久

みなさんは「緩和ケア」という言葉に、どのようなイメージを持っていますか？「治療ができなくなった方への医療」「終末期に受けるもの」と思っている方もまだまだ多いようです。

緩和ケアは、治療の初期段階から治療と一緒に受けるケアです。

☆緩和ケアを受けると、こんなメリットがあります。

- ・治療中に経験する苦痛症状(吐き気、嘔吐、痛み、倦怠感)が緩和され、治療に取り組む力がわいてきます。
- ・患者さんやご家族の不安や心配事など、心のつらさをやわらげるために、緩和ケアのスタッフが関わります。

緩和ケアは、いつでもどこでも受けることができるケアです。

☆訪問診療チームは、在宅緩和ケアに力を入れています。家で過ごしたい患者さんやご家族を支えています。外来や入院中に気になる患者さんやご家族がいたら、気軽にご相談ください。

緩和ケアについて(八重山病院ホームページ)
右側のQRコードよりご覧いただけます。



訪問診療チーム

患者さんやご家族が自分らしい生活を送れるようにケアします。



Dr.酒井と愉快な仲間たち

放射線科の「知って欲しい!」

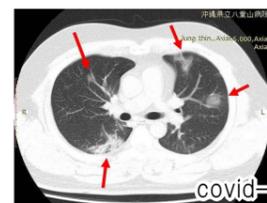


放射線技術科では医師の依頼のもと、さまざまな装置を用いて撮影し画像情報を提供しています。また、血管造影室、X線TV室などで機器を操作し、医師の診断や治療のサポートも行いスタッフ一同、24時間全ての検査に対応できるように頑張っています。今後も患者さんが安心して検査、治療が受けられるよう取り組んでいます。

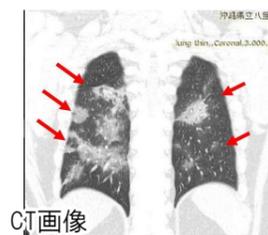
◆CT装置の紹介

当院に平成30年に導入されたCT装置は、県立病院(令和3年4月時点)の中では最新かつ最上級の機種であり、短時間に広範囲、高精細な画像を撮影することが可能です。特に高齢者・小児・体動のある患者の撮影にも適しており、診断に有用な画像が提供できます。必要に応じて造影剤を静脈から注入することで、血管系特に脳血管・心臓血管においては、超高精細な三次元画像が得られ、質の高い総合的な画像診断が可能となります。また、三次元画像処理のコンピューターも最新のものが導入されており短時間で鮮明な三次元画像の提供ができるようになりました。

最近では、新型コロナ(covid-19)の診断には欠かせないものとなっています。



covid-19
アキシャル(軸位断:横断)



CT画像
コロナル(冠状断:前額断)

◆骨粗鬆症予防と治療のために ～骨塩定量検査(BMD)(骨密度測定装置:全身骨、腰椎、大腿骨頸部、前腕骨撮影測定)～

骨粗鬆症や関節リウマチ、ホルモン分泌異常の診断が可能です。当院では精度の高いDEXA法を用いて検査を行っており、検査の時間はおよそ10分程度です。仰向けに寝た状態での検査となります。検査前の食事制限等はありません。

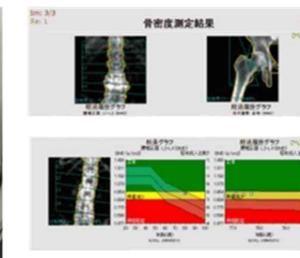
検査中は、体動がありますと検査結果の精度に影響がでますので、測定中はなるべく動かないようお願いいたします。

測定結果では、あなたの骨密度と同年代、若年成人の値が比較されます。それぞれの値と比較して自分の骨密度が何%に当たるか示します。若年成人の平均値(YAM: Young Adult Mean)との比較は骨粗鬆症の診断に用いられます。若年成人の平均値と比較して80%以上で正常、70～80%では骨量減少、70%未満は骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため、定期的に骨密度検査を受けることで骨粗鬆症の早期発見につながります。また自分自身の骨の健康状態を知り、食事・運動など生活改善をすることで予防にもなります。



検査装置



当院での骨密度測定検査を希望される方は、診療時にご相談ください。