



広報 第二号

さくら前線

今月は埼玉県の春日部さくら病院の紹介です

風邪と薬剤耐性菌問題について



春日部さくら病院

院長 相馬 亮介

近年、薬剤耐性菌が非常に問題となつています。

薬剤耐性菌とは抗生物質に抵抗力を持った細菌のことで、健康な人に影響を与えることは少ないですが、高齢者やがん治療等で免疫力が低下している人に感染すると重症・難治化し、病院や施設等で集団発生することもある非常に問題となっている菌です。

薬剤耐性菌が増加した主な原因は抗生物質の不適切な使用とされています。特に内服の抗生物質が普及する様になって使用が簡便になったことが原因といわれています。不適切使用について最も言われていることは風邪に対する抗生物質の使用です。風邪の原因の80%〜90%はウイルス感染が原因とされています。抗生物質は細菌感染にしか効果がないので風邪の治療は解熱剤や咳止めといった対症療法が中心となります。

私が医師になったばかりの頃は細菌感染症合併の予防目的で抗生物質が使用されることもありましたが、現在ではその様な効果はないこともはつきりしています。もちろん細菌感染が疑われる場合には抗生物質を使用しますが、その際にはどの様な細菌に感染しているのかを喀痰検査で調べることが大事です。

2016年に政府は抗生物質の使用量を減らす目的で薬剤耐性アクションプランを策定しました。その中の一つに抗生物質に関する教育と抗生物質の適正使用があげられています。

私たち医師は①風邪はほとんどウイルスが原因である②抗生物質は細菌感染にしか効かない③人には免疫という自己防御システムがあることを患者さんに説明するだけでなく、抗生物質を使用する際にはどの様な細菌に感染しているのか検査を行うことが大事ではないかと思えます。

施設紹介 『春日部さくら病院』

当院は、平成13年に設立された透析医療を主とする医療機関で、急性期病棟35床を持つ救急告示病院「愛和病院」の名称で運営を開始しました。

その後、平成27年に医療法人社団さくらライフのグループ法人の1つとなり、平成29年に名称を「春日部さくら病院」へ変更、患者様に安心して長期療養をして頂くため、病棟を急性期から医療療養型

へ転換、さくらライフの得意とする「在宅診療」を開始し、外来から入院、透析、退院後は在宅での療養や居宅介護支援といった、医療から介護の一貫したサービスを提供することが可能な複合施設となっております。

また在宅医療は、24時間の緊急対応が可能な在宅療養支援病院の指定を受けております。

春日部市のお隣、千葉県にも近いため埼玉県だけでなく、千葉県からも患者様が来院されます。県境のどかな環境で、5月には左記に紹介する大風あげ祭りも当院の近くで開催されます。

お近くにお越しの際は是非見て頂ければと思います。

春日部市の紹介『大風上げ祭り』

春日部には「大風あげ祭り」というお祭りがあるのをご存知でしょうか？

毎年5月の3日と5日に子供たちの健やかな成長と幸福を願い、市民一体で開催されるお祭りです。

この大風、縦15m、横11m、なんと畳100畳分の大きさがあります。大風を揚げる人数は百数十人！

和紙と竹で3ヶ月もかけて春日部市「庄和大風文化保存会」の会員の方たちが作っているそうです。

大風が揚がるのを河川敷から人々がワクワクしながら見守ります。他にも色々な風が空を舞うので、見応えたっぷりです！

大風あげ祭り、ご興味がありましたら是非「春日部」に遊びに来て下さい。



栄養課たより

動脈硬化疾患予防のための食事

管理栄養士 針塚 美恵

血液中の脂質には、HDLコレステロールとLDLコレステロールと中性脂肪がありますが、このいずれかが異常値を示すと脂質異常症となり、血管内に脂質が溜まってしまいます。これが原因となって血管が狭くなると、動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。

脂質異常症の診断基準値

LDLコレステロール：140mg/dL以上
HDLコレステロール：40mg/dL未満
中性脂肪(TG)：150mg/dL以上

脂質異常症の改善に食事を見直そう

- ① 体重を適正にしましょう。
「身長(m)×身長(m)×2.2」を適正な体重(kg)の目安にします。
- ② 飽和脂肪酸の摂取量を減らしましょう。
肉類の脂身や鶏肉の皮、ラードやバター乳脂肪、コナツミルクなどには、血中コレステロールを上げる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれます。これらの動物性脂肪や脂身の多い肉を控え赤身肉や脂肪の少ない部位の肉を食しましょう。牛乳も低脂肪乳にするようにしましょう。
- ③ 工業的トランス脂肪酸の摂取を控えましょう。

工業的に作られたトランス脂肪酸は、マーガリンやショートニングなどを使った食品や工場生産された揚げ物などに含まれています。揚げ物やスナック菓子、パイ菓子、クッキー類などははじめとした市販の洋菓子には注意しましょう。

④ n-3系多価不飽和脂肪酸を摂りましょう
EPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸は青魚類の脂肪に多く含まれます。1日1切れ程度の魚を食べるようにしましょう

⑤ 食物繊維を摂りましょう

食物繊維を多く摂るには、主食を精製度の低い胚芽米や麦飯、全粒粉のパン、蕎麦などにし、3度の食事ごとにたっぷりの2皿の野菜類・海藻きのこ・こんにやくなどを食べましょう。豆類やその加工品である納豆にも食物繊維が多く含まれています。

⑥ 糖質を多く含むお菓子や甘い飲料は控えましょう。

⑦ アルコールは適量にしましょう。

食事の基本は、摂取エネルギーを抑え、血中脂質の上昇を抑える効果のある食品をバランスよくとること。ぜひこの機会にご自身の食事を見直してみましょう！

お知らせ

● 面会原則禁止：…感染症予防のため、石鹸手洗いや咳エチケットをお願いします。



診療案内(3月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川 ※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	今野 (群大)	細井 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口 ※2	(群大)
	午後						休診

※1 第1金曜日(6日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1金曜日(6日)は、外科休診となります。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください。

◆ 3月休日当番医は、15日(外科)・29日(外科)となります。

※外科医師交代
細井⇒今野(月) 岩崎⇒細井(火)

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL:0279-75-3011
FAX:0279-75-3299
URL:<http://www.a-sakurahosp.com/>

