



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

今年の夏は雨もほとんど降らず、焼け付くような暑い日が続きました。

みなさんは、夏バテにはならなかったでしょうか。

今年もそろそろインフルエンザが流行する時期です。2009年は新型インフルエンザが猛威をふるっていました。又、新型インフルエンザの話題で影をひそめていた従来の季節型のインフルエンザもあります。いったい今年はどうなるの？と考える方も多いと思います。以前もお話しましたがもう一度インフルエンザについて整理したいと思います。

インフルエンザ

強い全身症状から始まり、強い感染力があり、短期間に流行が拡大するインフルエンザウイルスによる急性の伝染性感染症とされています。

インフルエンザにかかると39℃以上の発熱・頭痛・関節痛などの全身症状が強く、あわせて喉の痛み・鼻汁などの症状もみられます。

インフルエンザウイルスは、A型・B型・C型の3種類に分けられます。

- ・A型 とても危険性が高くウイルスが変化しやすい又、感染力が非常に高く世界的に流行することがあるのが特徴
- ・B型 危険性は高く症状も重いですが、一度感染すると二度目の感染の確率が低いのが特徴
- ・C型 危険性は低く症状も軽いのでワクチンの対象にもなっていません。又、すでに多くの人がすでに免疫を持っているのが特徴

新型インフルエンザ

動物のインフルエンザウイルスが人の体の中で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患のことです。

新型インフルエンザの感染経路は通常のインフルエンザと同じで目・口・鼻だと考えられています。

昨年流行した新型インフルエンザも同じで豚から人に感染したもので豚インフルエンザともいわれていました。いわゆる新型インフルエンザとはほとんどの人が免疫を持っていないインフルエンザのことです。昨年流行したインフルエンザはA型に分類されますが、弱毒性だったため「インフルエンザは風邪みたいなものでたいしたことはない」と思っているひともいるかもしれません。しかし昔世界的流行したスペイン風邪（インフルエンザ）のように毒性の強いインフルエンザでは、世界で6億人が感染し約5000万の人が死亡しました。新型インフルエンザは人にとって危険なウイルスです。

また次にいつ新型インフルエンザが出現するか予想できません。今一番心配されているのは毒性が非常に強い鳥インフルエンザです。

インフルエンザが冬に流行する秘密

インフルエンザウイルスにとって温度20℃前後、湿度20%前後が最も生存に適した環境で、長時間空気中に漂っていられます。冬の気象条件は、ウイルスにとっては都合が良いのです。一方人は、線毛（細胞質の突起）の働きによってウイルスや細菌の侵入をできるだけ少なくしていますが、寒いところでは鼻や喉、気管などの血管が収縮してウイルスが侵入しやすくなります。さらに、冬は窓を閉めきった部屋にいることが多くなるため、一人でもウイルスに感染した人がいると、咳やくしゃみをするによって容易に他のひとにうつってしまうのです。

私たちの体には、特定のウイルスに感染し、回復するとそのウイルスに対する抗体ができて、二度と感染しないのが普通ですが、インフルエンザはウイルス側が、生き延びるために遺伝子の並び方を少しずつ変えて、免疫の網の目をくぐりぬけようとするため、何度もインフルエンザに感染してしまうのです。

インフルエンザの予防法

- 十分な栄養・休養をとって感染しにくい状態を保つ
- うがい・手洗いを日常的に行なう

正しい手洗いの方法の図

				
まず手指を流水でぬらす	石けん液をとり出す	手の平と手の平をこすり、よく泡立てる	手の甲をもう片方の手の平でこする	指を組んで両手の指の間をこする
				
親指をもう片方の手で包みこする	指先でもう片方の手の平をこする	必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う	両手首までていねいにこする	流水でよくすすぐ

©SARAYA CO.LTD.

- マスクの着用（特に感染を疑われる方は必ず着用してください。）

使用方法例

1



ノーズフィッター

ノーズフィッターを上にして
ギャザーを縦にのぼす
※生地目の大きい面を外側に使用

2



マスクを顔にあて、ノーズフィッターを鼻・頬のカーブに合わせて曲げる

3



マスクをあごの下まで広げてフィットさせる

- インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンについて

主に個人予防目的のために行なうもので、予防接種を希望する場合のみに接種を行なうことができます。現在のインフルエンザワクチンはウイルスに対する感染防止の効果は完全ではありませんので、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることもあります。

しかし、発症は防げなくても、重症化は防ぐことができますといわれています。

インフルエンザのワクチンを接種してから抗体ができるまでに3～4週間かかるので、遅くても12月中旬頃までに受けておくのが良いでしょう。まれに接種後に、発疹・蕁麻疹・発熱・頭痛・倦怠感や、注射部位の発赤・腫脹・疼痛などの副反応が出現することもあります。通常2～3日で消失します。

◆今シーズンのワクチンは

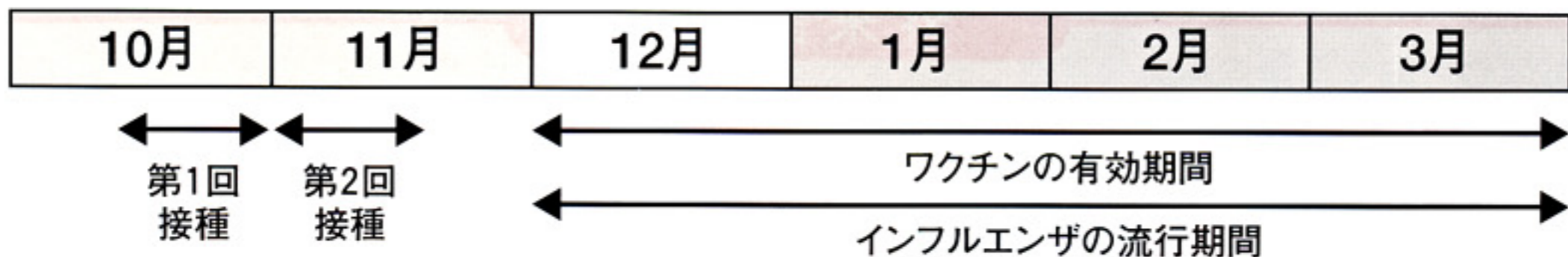
今年度のインフルエンザワクチンには、昨シーズンに「新型インフルエンザ」と呼ばれたA新型（H1N1）と季節性A香港型（H3N2）・季節性B型の3つの抗原が含まれています。

よって、今シーズンは、1種類のワクチン接種ですみます。接種は、10月上旬から開始する予定です。今シーズンは、国が定めた接種優先順位はありません。

◆接種回数

13歳未満2回（1週間～4週間間隔で接種）13歳以上1回

▼ワクチン接種のタイムスケジュール



※ワクチン接種についての注意

- ・ワクチン接種当日、明らかな発熱がある場合は接種できません。又、以前にインフルエンザワクチンによるアレルギーを起こしたことがある方や、インフルエンザワクチン製造の過程で、ウイルスを増やすのに鶏卵を使用しているため、重症の卵アレルギーの方は接種を受けていただけません。
- ・インフルエンザワクチン接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察しておく必要があり、特に接種直後の30分以内は健康状態の変化に注意してください。
- ・ワクチン接種当日の入浴は差し支えありません。接種後1時間を経過すれば入浴しても良いとされています。
- ・過激な運動や大量の飲酒はそれ自体で体調の変化をきたす恐れがあるので、ワクチンに接種後24時間はできるだけ避けてください。

お知らせ

- 今年もインフルエンザの予防接種を行います。開始時期は10月上旬頃を予定しています。ご希望の方は、受付窓口又はお電話でお問い合わせください。
- 肺炎球菌ワクチンの接種は随時行なっています。(予約必要) ご希望の方は、受付窓口又はお電話でお問い合わせください。
- 年末年始のお休み22年12月30日～23年1月3日
(急病の方の診察は、受け付けておりますのでお電話ください。)

開設40周年を迎えるにあたり

10月27日、父がこの土地に宇都宮病院を設立し、40周年を迎えます。私が小学生の頃、友人と当病院建設中の資材置き場でかくれんぼをして怒られたのが昨日のこのようになります。その後、父が他界し東京から呼び戻された私が院長に就任し17年になります。その間、患者様のご要望に添えるよう形を変えながら、現在のように一般病棟と長期療養病棟のケアミックスになりました。

辞書によると40歳は初老だそうなので、当院も初老期の病院になる訳ですが、男性の平均寿命は79歳、女性は86歳と現在は人生90年の時代。まだまだ今後一層、皆様のご期待に応えられるよう職員一同努力して参りますのでよろしくお願い致します。

院長 宇都宮 宗久

外来診察表

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	冷水	院長	冷水	院長	冷水
2 診	冷水	院長	冷水	土井	冷水	院長
夕 診	院長	院長・冷水(交替)	米田	山本	冷水	

※当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。
(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

診療時間
午前9時～12時 月～土
午後4時～ 7時 月～金

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ