東京逓信病院ニュース

vol. 151

けんこう家族

〒102-8798
東京都千代田区富士見2-14-23
TEL 03（5214）7111㈹
https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/

発行／東京逓信病院　2024年1月1日

感染予防対策特集

- 東京逓信病院の感染予防対策について
- 感染予防対策室と感染対策チームの活動について
- 腸内環境を整えて感染対策
- ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.19
- 専門外来のご案内
- 当院職員の活躍をご紹介
- 新任医師紹介
- ナースステーション
- 人間ドックのおすすめ

東京逓信病院の感染予防対策について

2023年4月に感染予防対策室の医長として着任しました、感染症専門医の十菱（じゅうびし）大介と申します。これまでは主に大学病院で感染症の診療を行っており、新型コロナウイルスのワクチン接種後の抗体産生と副反応の関連についてチームで研究を進めていました。当院では院内の感染防止対策の専任医師として努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

感染予防対策室
医長
十菱　大介

【感染予防対策室の活動と役割】

感染予防対策室では、病院内での感染症の伝播を防ぐための決め事を作ったり、実際に院内感染が発生した時に感染の拡がりを最小限にするための対策を指示したりするなど、様々な形で**診療科の主治医チーム、病棟と連携して院内感染を防ぐべく活動**しています。外来や病棟で患者さんの診療を行うわけではないため馴染みがないかもしれませんが、お見知りおきいただければと思います。

【抗菌薬の適正使用について】

感染予防対策室の重要な業務の一つに、**院内の抗菌薬の適正使用を推進**していくことがあります。細菌による肺炎、膀胱炎などの感染症を治療するためには抗菌薬（抗生物質とも呼ばれます）の投与が必要ですが、近年は**抗菌薬が効かない「耐性菌」と呼ばれる細菌が増えており**、世界中で大きな問題となっています。

抗菌薬がよく効く細菌と耐性菌が共存している環境に抗菌薬を投与すると、よく効く細菌は死滅しますが耐性菌は生き残ります。**抗菌薬を投与することが、体内の耐性菌を増やすことになってしまう**のです。そのため、**抗菌薬は本当に必要なときにのみ使用し、不要なときは使用しない**ことが最も重要です。感染予防対策室では、院内で抗菌薬が使用されているときに、その抗菌薬が本当に必要か、投与期間が長くなりすぎていないか、などの視点で状況を確認し、適正使用に向けた助言や指示を行っています。

【感染予防対策室からのお願い】

抗菌薬が不要なケースの代表が、風邪やインフルエンザ、新型コロナなどウイルスによる感染症です。抗菌薬は細菌には有効ですが、ウイルスには全く効きません。**風邪に抗菌薬を投与しても感染症はよくなりません。**しかも体の中で耐性菌は増えてしまいます。副作用で下痢をするかもしれません。良いことはありません。

発熱や咳で受診した際に「抗生物質を処方してほしい」と希望される方もいらっしゃいます。しかしながら、ウイルス感染症に抗菌薬を投与することはデメリットしかないため、**医師は風邪と判断した場合は抗菌薬を処方しません。**耐性菌の増加を防ぐため、皆様にも抗菌薬の適正使用へのご協力をお願いできればと思います。よろしくお願いいたします。

※AMR臨床レファレンスセンター作成「川柳ポスター」より抜粋して引用

感染予防対策室と感染対策チームの活動について
～院内感染から皆様を守るために～

経営管理課・看護部
感染管理認定看護師
佐藤　明子

【感染予防対策室とは】

感染予防対策室は、患者さん、ご家族、面会者など、病院を利用するすべての方々と、院内で働く全てのスタッフを院内感染から守るために設置されている部門です。そして、感染予防対策室では感染対策チームを組織し、院内感染予防にかかわる活動を行っています。感染対策チームは、「感染管理」についての研修を終え、認定資格を持つ看護師、医師、薬剤師、臨床検査技師で編成し、それぞれが専門的な知識と技術を活用して、組織横断的に活動しています。

写真１　感染対策チームメンバー

【主な活動】

○感染の危険が高い場面を中心に監視（モニタリング/サーベイランス）を行って、職員が正しく感染対策ができているかを以下のような視点で評価・指導しています

✓　職員が正しく、必要な場面で手洗いやアルコール手指消毒を行えているか

写真２　洗い残しがないかチェック

✓　手袋や、エプロンなどの個人防護具を正しく着脱できているか

✓　耐性菌への予防策ができているか

✓　患者さんの治療で必要な尿の管や点滴などが清潔に管理できているか

✓　インフルエンザ・新型コロナウイルス・感染性胃腸炎などの感染性疾患の予防対策が行えているか（職員の健康管理を含む）

✓　針刺し・切創事故を起こさないように職員が対策を実践しているか

○院内を巡回し、感染対策が正しく行えているかをチェックしています

感染対策チームと各部署の感染リンク委員が集まって、週１回院内を周り、評価項目に沿ってチェックしています。気が付いたことはその場で指導します。

○マニュアルを日々更新しています

『感染予防対策マニュアル』に沿って職員が正しく行動できるよう、常に見直しをおこない、職員にお知らせしています。

○感染予防に関する職員研修の企画や開催

全職員を対象に、マニュアルを基本とした研修を定期的に開催しています。

【おわりに】

感染予防対策室は、これからも、感染を持ち込まない、広げないための対策をすべての職員とともに実践し、病院ご利用者を感染から守っていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

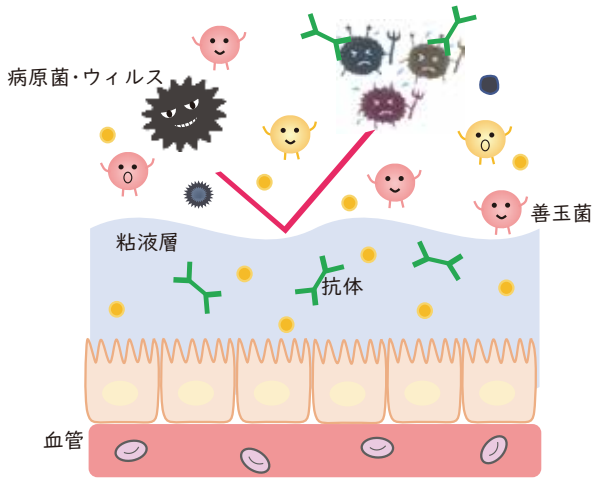
腸内環境を整えて感染対策

栄養管理室

感染症対策には手洗い、うがいはもちろんですが、食事内容に注意することも大切です。食事はビタミンやタンパク質など栄養素のバランスだけでなく、腸内環境を整えるような食事を心がけることが重要です。腸は口から入った食べ物の消化吸収だけでなく、病原菌やウィルスなど外敵から身を守るために免疫機能が備わっています。腸には免疫に関わる細胞の６割以上が存在し、腸は最大の免疫器官ともいわれています。そのため腸内環境が整っていると、腸の免疫細胞がしっかりと働くことができます。

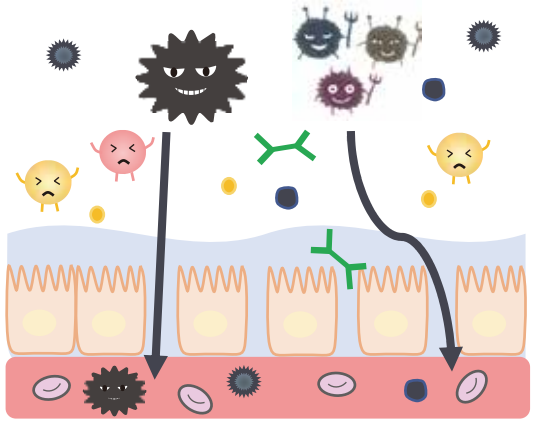
良い腸内環境

・善玉菌の働きにより、腸管のバリアとなる粘液が増える
・腸管の細胞同士がしっかりとくっつき、病原菌の侵入を防ぐ
・病原菌などを体から追い出す抗体を産生する

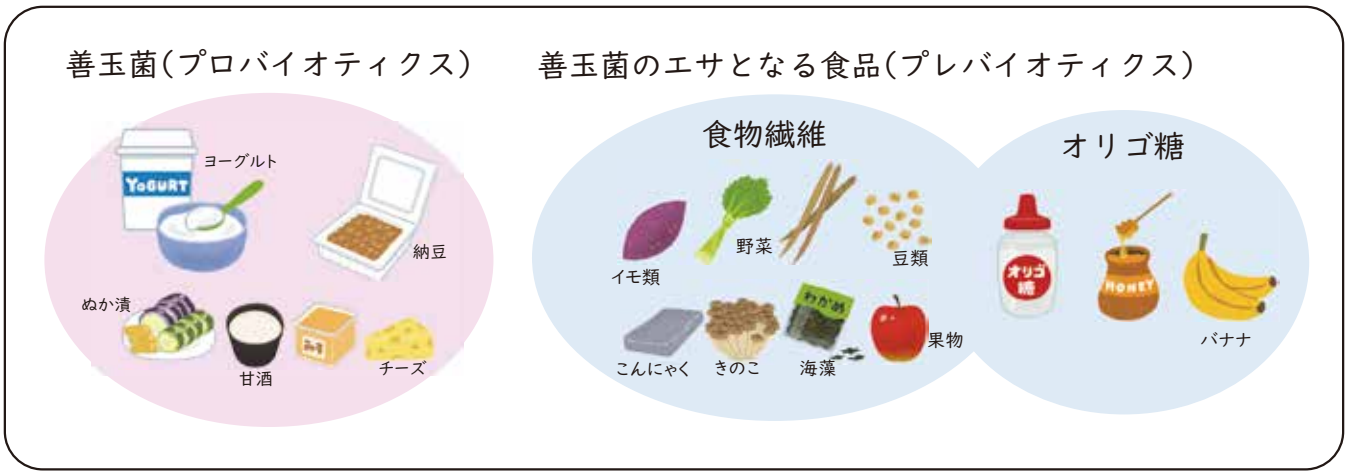


悪い腸内環境

・粘液が少なくなり、腸管のバリア機能が低下する
・腸管の細胞同士のくっつきが弱くなり、病原菌や毒素が体内に侵入しやすい
・抗体の産生が減少する



腸内環境を整える食事でとりたいものは、「善玉菌」と「善玉菌のエサとなる食品」です。



チーズ、漬物、みそは塩分が多く、甘酒は砂糖を多く含む商品もあるので摂り過ぎには注意が必要です。オリゴ糖は市販されている製品を利用すると効率よく摂取できますが、下痢やおなかが張ることがあります。一度にたくさん摂ることは控え、少量ずつ使うといいでしょう。

当院人間ドックのオプション検査で、腸内細菌のバランス（腸内フローラ）を検査することもできますのでご利用ください。

ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.19

皆様こんにちは。今回は感染予防対策特集ですので、消化器における細菌感染についてお話します。消化器には専門として３つの分野があり、それらは消化管・肝臓・胆膵（胆道+膵臓）になります。では分野別に急性の細菌感染症をあげていきましょう。

まず、消化管では食中毒に当たる感染性腸炎があります。鶏卵から感染するサルモネラ、生焼けの鶏肉によるカンピロバクター、魚介類からの腸炎ビブリオ、煮込みの肉で起きるウェルシュ菌は代表的な腸管の細菌感染症の原因です。次に、大腸では粘膜にへこみができる憩室という状態がしばしばみられます。この憩室に炎症が起きて腹痛・発熱が起きるのが大腸憩室炎で、腸内細菌の増殖により生じます。また、盲腸から突出する虫垂に炎症が起きるのが虫垂炎で、右下腹部の限られた範囲での痛みが特徴的です。

肝臓の細菌感染としては肝膿瘍が知られます。肝臓の中に細菌性の膿が溜まった状態で、高熱が出て肝酵素が上昇します。胆道系の感染や大腸の感染に伴い、菌が肝臓に到達して増える病態で、チューブを入れて膿を体の外に出すこと（ドレナージ）が必要な場合も見られます。他には、肝硬変で腹水が溜まった場合に起きる特殊な細菌性腹膜炎があります。

胆膵では、胆道系の結石による感染症が最も有名です。胆のう結石による胆のう炎、総胆管結石による胆管炎などがこれに当たります。重症になると菌血症を生じて命にかかわる場合もあり、前述のドレナージが緊急で行われます。

細菌感染の治療で最も使われるのは抗生物質です。その効果を高めるためには、原因となる細菌の種類を知ることが必要です。そのために、菌が検出される可能性のある検体を取って、検査室で培養します。検体とは、便、血液、胆汁、腹水などです。急性の感染症の場合、培養結果が出る前に抗生物質の投与を開始することが多いです。結果が出て菌が判明すれば、有効な抗生物質がわかるので、それに応じて投与薬を変えていきます。抗生物質だけで治すことが難しい場合、溜まっている液体があればドレナージを試みます。

院長補佐兼
消化器内科　部長
光井　洋

ここまでは急性の場合の話ですが、慢性の細菌感染として、胃に住み着くヘリコバクター・ピロリ菌が知られています。これは胃がんや胃潰瘍の原因となるので、抗生物質と制酸剤を組み合わせる内服治療（除菌）を行います。１週間内服することにより９割で菌が退治されます。

以上、消化器における細菌感染症についてのお話でした。急性の感染では、熱や腹痛などの症状で体調不良になることが多いと思います。急性胆管炎などの重症な感染症ではできる限り早く治療を開始しなければいけません。当院では、日中は消化器内科や総合内科で、夜間は当直が診察いたしますので、お具合が悪い場合は速やかに受診してください。

専門外来のご案内

東京逓信病院では、疾患に応じた専門外来を開設しています。2023年秋から、新たに開設した「心不全専門外来」、「血管疾患専門外来」をご紹介します。

心不全専門外来

◆心不全患者の増加

人口は既に減少傾向の本邦は超高齢化社会を迎えていますが、80歳以上で10%以上もの方が発症している心不全は未だ増加傾向です。

◆早期発見がカギ

「心不全」は「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」といわれています。悪い印象を持たれがちな病気ですが、早期発見・治療が出来れば、症状の改善や長期に生活を維持していくことが可能です。

東京逓信病院では、下記のような患者さんを対象に食事や運動の改善、薬物療法など、個々に合わせた様々な方法を組み合わせて治療しています。

◆こんな方が対象です

息切れ、むくみ、動悸、倦怠感、体重増加、夜間の咳、食欲低下、冷感、脱力感、睡眠障害、記銘力低下　などの症状がある方	精査をすすめ心不全があるかどうかを診断します。
心筋梗塞、心筋症、弁膜症など、基礎心疾患をお持ちの方	重症度と併存疾患の把握、心不全の増悪を予防します。
心不全診断後、むくみや息切れが残っている方	心不全症状改善のため、内服治療の調整や必要に応じて侵襲的治療を検討します。

血管疾患専門外来

◆人は血管とともに老いる

これは、米国の医師だったウイリアム・オスラーが100年以上前に遺した言葉です。血管は、加齢によって内部構造に変化が現れ、様々な病気を引き起こします。血管疾患が予防出来れば、健康寿命を伸ばすことに繋がるのです。血管疾患は、主に血管の場所（冠動脈・脳動脈・末梢血管）と形態の変化（血管が詰まる・拡張する・裂ける）によって分類されます。

◆こんな疾患が対象です

当専門外来では、末梢血管疾患を主に扱います。

血管の詰まり【アテローム血栓症】	各領域の血流不足による虚血症状がみられます。歩行時の疼痛や足壊疽を引き起こす「下肢動脈アテローム」、手の運動時の疼痛を引き起こす「鎖骨下動脈アテローム」、血圧上昇や腎機能増悪を引き起こす「腎動脈アテローム」、腹痛を引き起こす「腸管動脈アテローム」や、脳梗塞の原因となる「頸動脈アテローム」があります。
血管の拡張【脳動脈瘤・胸腹部大動脈瘤・内臓動脈瘤など】	基本的には無症状です。大きくなると破裂し、致死的になります。
血管が裂ける【大動脈解離】	急性発症の場合、解離した場所に強い痛みが生じることが多く、しばしば致死的となります。

その他に、深部静脈血栓症、肺血栓塞栓症、下肢静脈瘤や透析アクセス関連、血栓性静脈炎、など、多くの血管疾患を扱っています。

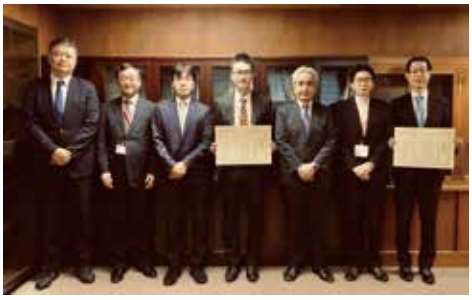
◆さいごに

早期発見・早期治療が大切です。ご紹介した専門外来の診察を希望される方は、外来予約センター（03-5214-7381）にお電話いただき、「**心不全専門外来・血管疾患専門外来の診察予約を取りたい**」とお伝えください。

当院職員の活躍をご紹介

東京逓信病院では、様々な職種の職員が連携を取って患者さんの診療・ケアに当たっています。今回は、職場を離れても素晴らしい活躍をされている２名の職員にスポットを当てました。

トルコ・シリアの災害支援チームの一員として



国際緊急援助隊（Japan Disaster Relief Team、以下、JDR）※医療チームの一員として、当院医事課　宗石勘九郎課長が2023年２月に発生したトルコ・シリア大地震に派遣されました。

その際の活動が評価されるとともに、勤務先である日本郵政株式会社が「本事業に深い理解を持ち、チームへの参加を承認した」との由で独立行政法人国際協力機構から感謝状を授与されました。

宗石さんは、今後も機会があればJDRに参加したいとのこと。その際には当院も気持ちよく送り出したいと考えています。

※海外で大規模な災害が発生した際、相手国の要請により派遣され日本を代表してさまざまな救援活動に取り組む救助隊のこと。

様々なマラソン大会で活躍するランナー

病棟で日々患者さんのケアに奮闘する鴈原 淳子看護師主任は、市民ランナーとして多くのマラソン大会に出場を果たしています。

先日沖縄で行われた、参加者日本最大規模を誇る「NAHAマラソン」では、女子の優勝を勝ち取りました。（記録：２時間48分34秒）

最近の戦歴も、「足立フレンドリーハーフマラソン、江東シーサイドマラソン、江戸川マラソン大会」等数々の大会で優勝するなど、大変活躍しています。

仕事も趣味のマラソンも病気怪我なく元気にスタートラインに立つこと、仕事も１日１日そのような状態で開始できること、そうすれば自ずと結果がついてくる、という鴈原さん。１日１日の積み重ねを大切に、看護師という仕事にもマラソンにも邁進していけるよう、当院も応援していきます。

新　任　医　師　紹　介

2023年10月１日採用

整形外科　医師

柴原（しばはら）　淳（じゅん）

10月より整形外科に赴任いたしました。謙虚な気持ちを忘れずに温かい診療を心掛けて精一杯勤めさせて頂きます。どうぞ宜しくお願い致します。

皮膚科　医師

山田（やまだ）　友莉香（ゆりか）

10月より皮膚科に赴任しました。皮膚で困ったことがあればお気軽にご相談ください。よろしくお願い致します。

整形外科　医師

大江（おおえ）　美萌子（みほこ）

整形外科に赴任いたしました大江と申します。皆様のお役に立てるように日々努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

当院を退職しました

2023年12月31日退職

寺下　勇祐（外科　医師）

原　　済（循環器内科　医師）

ナースステーション　安全・安心な内視鏡検査について

８階西病棟看護師長　**松崎　真紀子**

近年、日本でも大腸がんの患者さんが男性、女性共に増加傾向にあります。

大腸がん診断のために大腸内視鏡検査が有効であることは皆様もご存じのことと思います。

大腸内視鏡検査は日帰りで行うイメージが強いと思いますが、当病院では80歳以上の患者さんは入院で行っています。

入院のメリットは何といっても安全が確保できることです。

医師と看護師がスタンバイしていますので、緊急時の対応がスムーズです。

入院そのものが時間を制限するため、デメリットは入院になりますが。

もちろん80歳以下の方、大腸内視鏡検査に不安のある方、持病のお持ちの方、下剤の内服が心配な方、日帰りでの検査が心配な方なども入院で検査を受けることができます。検査予約時に医師へ入院のご相談くださいますようよろしくお願いいたします。

皆様が安全に内視鏡検査を受けられますようお持ちしております。

人間ドックのおすすめ

人間ドックセンター

1年に1回は健康チェック（電話03-5214-7055）

男性　基本検査

身体測定	肝・胆道系	眼科
呼吸器系	消化器系	耳鼻科
循環器系	血液系	
腎・尿路系	炎症・その他	
代謝系		

料金　45,100円

追加でオプション検査もございます。

女性　基本検査

身体測定	肝・胆道系	眼科
呼吸器系	消化器系	耳鼻科
循環器系	血液系	婦人科（子宮頸がん検診）
腎・尿路系	炎症・その他	外科系（乳房撮影＋触診）
代謝系		

料金　52,360円

追加でオプション検査もございます。

未来を守る健康の鍵：人間ドックでがん予防と健康管理

2023年８月、国立がん研究センターの発表によれば、がんが社会に与える経済的な負担（医療費と労働損失の合計）は年間約２兆8600億円で、そのうち約１兆円は予防可能ながんによるものだとされています。

日本ではがんが最も主要な死因となっており、特に予防策のあるがんとして、胃がん、肺がん、肝臓がん、子宮頸部がんなどが挙げられています。

たとえば、ピロリ菌の除菌は胃がんの発症を大きく抑制できます。また、胃がんを発症してしまっても、定期的な内視鏡検査により早期発見が可能で、入院期間が短縮され、社会復帰も早まります。

感染（肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス）や喫煙、飲酒、運動不足、肥満などががんのリスクとして示されていますが、これらは人間ドックで予防・管理が可能です。定期的な人間ドック受診は将来の医療費を抑え、生活の質を維持し、健康な未来を築く手段となります。予防策を積極的に取り入れ、健康を守りましょう。