

2026年

1月号

No.526

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

やすらぎ

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

I N D E X

- 当院のハートチームに期待
- 知ってるつもり！！インフルエンザ&ノロウイルスについて



『当院のハートチームに期待』

院長

竹村 博文

たけむら ひろふみ

はじめまして、令和7年4月から院長を拝命している竹村博文といたします。どうぞよろしくお願いいたします。

私は金沢大学を卒業してから、一貫して外科、特に心臓外科を専門に、最後は金沢大学で教授として勤めて参りました。心臓手術とお聞きになると、なんだか怖い、自分は関わりたくないとお思いになるかもしれません。確かに、私が医師になった40年前は、いろいろな面が今より劣っており、手術成績もあまり芳しくなかった、それこそ命がけの最終手段という雰囲気がありました。

しかし、最近の心臓血管外科の進歩はすばらしく、いわゆる低侵襲(患者さんにやさしく)となってきました。心臓を止めずにバイパス手術をしたり(狭心症や心筋梗塞に対して)、胸を大きく切らずに、小さい傷で手術を行ったり、あるいはカテーテル(細いワイヤーの様なもの)を通して、人工弁や人工血管の手術をしたりという技術が確立しています。当院でもそれらの技術が導入され、日々の予定手術や緊急手術に対応しています。

日本における高齢化とともに、日本人の死亡原因の2番目に多い心臓血管の病気は今後も増えると思います。もちろん運動療法、食事療法、薬物療法が優先されますが、的確に手術適応(どうしたら手術した方が、その後の経過がいいか)を知っていただき、それをご理解いただくためには時間を惜しまず、お話ししたいと考えています。

当院は循環器内科と心臓血管外科医が、ハートチーム(内科外科のみならず、看護師、薬剤師、社会福祉士などがワンチームとなって、一番いい治療方法を決定するチーム)を形成しており、一人一人のご意志を尊重し、またエビデンス(科学的根拠)に基づいて、正しい治療法の選択をご提供しております。

是非、心臓血管のご病気でご心配なことがあれば、ご相談いただければと思います。また、当院は総合病院です。心臓疾患の治療のことのみならず、全ての疾患に関して外来と、多くの専門外来を開設しております。

私たちは日本赤十字社の理念である、人道・博愛の精神に則り、基本方針である、患者さん中心の医療を提供して参ります。今後とも、富山赤十字病院を、どうぞよろしくお願いいたします。



インフルエンザ編

Q近年インフルエンザの流行期間が長くなったのはなぜですか

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行し、とくに1月末から3月上旬に感染者数がピークを迎える傾向があります。2025-2026年シーズンは例年より約1～2か月早い時期から感染者数が急増しており、2025年12月時点で39都道府県が警報レベルを超える異例の大流行となっています。

また、今シーズンは新変異株「サブクレードK」が主流となり、感染拡大のスピードが従来に比べて早いため、注意が必要とされています。

流行のピーク時期は気象条件やウイルスの変異、ワクチン接種率などの要因によって変動するため、正確な予測は困難です。最新の流行情報を定期的に確認して、状況に応じて対応することが必要でしょう。

Q受験、入学などを逆算すると予防接種をするベストタイミングってありますか？

ワクチンを接種しても感染を完全に防ぐことはできません。しかし、発症リスクを減らし、重症化の予防において有効性が報告されています。毎年流行するウイルスの型が変わる可能性があるため、シーズンごとにワクチン接種を受けることが大切です。

インフルエンザワクチンは、流行シーズンが始まる前に接種することが理想的です。日本では例年12月から3月にかけて流行するため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるまでに約2週間かかることを考慮すると、10月～11月中の接種が効果的なタイミングではないでしょうか。

Q隠れインフルエンザってどういうことですか？

「隠れインフルエンザ」とは 高熱が出ない・症状が軽いのに、実はインフルエンザに感染している状態を指す**俗称**です。熱が出ないのに体がだるい、頭が痛い、関節が痛む…それでも「ただの風邪だろう」と放置してしまう人が増えています。でも実は、その“軽めの風邪症状”の裏にインフルエンザウイルスが潜んでいて、本人が気づかないまま通勤・通学し、家族や職場で感染を広げてしまう「見えない流行」を起こしてしまうことがあります。

Q手洗いと消毒どちらが予防効果は高いですか？

アルコール消毒による手指衛生は、手を傷めにくく、細菌を減らしやすいといわれています。手指消毒用アルコールには皮膚のバリア機能を補強する保湿成分が含まれているためです。アルコールが乾いたあとに、手に保湿成分が残るからです。

アルコールが万能と思いがちですが、流水と石けんの手洗いのほうが良い場合もあります。1つは、アルコールによる手指消毒では汚れを効果的に除去できない場合です。たとえばトイレの際や、手指が汚れているときは石けんと流水により、汚れを洗い落とす必要性があります。2つ目は、ノロウイルスなど、アルコールによる手指消毒の効果が低い相手の場合は流水と石けんの手洗いが必要となります。場面によって、方法をかえることで、予防効果を高めます。



富山赤十字病院

日本赤十字社

母乳育児支援の方針

私たちはユニセフ／WHOの「母乳育児成功のための10か条」に基づき支援を行います。

- 1 私たちは、母乳育児を大切に考え、病院スタッフ全員に周知できるように努めます。
- 2 私たちは、お母さんが楽しく母乳育児できるような支援を目指し、技術習得に努めます。
- 3 私たちは、妊娠期から母乳育児を知っていただくために、助産師相談室や安産教室を活用して情報提供します。
- 4 私たちは、母子の早期接触として出産直後にカンガルーケアを行い早期授乳開始に努めます。
- 5 私たちは、母乳分泌を促進し維持できる方法をお母さんに伝えます。
- 6 私たちは、赤ちゃんにとって医学的に必要ないかぎり糖水や人工乳は使用しません。
- 7 私たちは、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられるように母子同室を実施します。
- 8 私たちは、赤ちゃんが欲しがるときにいつでも母乳をあげられるように支援します。
- 9 私たちは、母乳育児の赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えません。
- 10 私たちは、お母さんが退院後「母乳外来」や「赤ちゃん健診」を活用し母乳育児を継続していくための支援をします。



Qノロウイルスは生ものに付着しているんですよね？ノロウイルスに感染しないか不安で何も食べられません。

ノロウイルスに感染しないか不安で、何も食べられないのですね～。

ノロウイルス食中毒の原因食材として、ノロウイルスに汚染された二枚貝があることを聞かれたことがあると思います。二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどのエサを体内に残し、出水管から排水していますが、海水中のウイルスも同様のメカニズムで取り込まれ、体内で濃縮されるためと考えられています。ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば、食べても問題ありません。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着して、それを食べることで二次的に感染します。

Q感染後ノロウイルスのウイルスは何日で消滅しますか？

ノロウイルスは、潜伏期間および発症期間は一般的に短く、感染から24～48時間で発症します。体力のある大人の場合は2～3日で症状が治まり、子供でも5日程度で元の体力を取り戻すことができるとされています。一方でノロウイルスの感染力は非常に強い上に、感染から1週間程度と長く続き、特に発症後3日間に関しては、感染力が非常に強く残っているため、注意が必要です。特に、排泄後の流水と手洗いがとても大切です。

Q感染した場合仕事や学校は休む必要がありますか？

学校保健安全法では、ノロウイルス感染症の明確な出席停止期間は定められていません。登園(校)を再開できる状態の目安は「下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態がよい者は登園(校)可能」になります。症状が出ている間の登園(校)や外出は控える、普段の食事が可能になるまでは自宅で安静にする、という点に気をつけられるとよいでしょう。症状が治まれば登園(校)できますが、保育園や校内での二次感染予防のために、医師による「登園(校)許可書」や保護者記入の登園届の提出を求められることが多いようです。従事している仕事は飲食業の場合、ノロウイルスは下痢・嘔吐などの症状を起こす感染症なので、他職種より厳しく制限をする会社が多いようです。当院でも患者さんの配膳や口のケアに携わりません。ノロウイルスは、症状のピークが過ぎた後も、発症から1週間程度はノロウイルスが体内に保有されます。このことから、飲食業では症状が治まった後もしばらく出勤停止にする所が多くみられます。会社ごとに異なるので、就業規則等を確認しましょう。

Q吐いてしまった場合どのように処理したらよいですか？

ノロウイルスでは突然嘔吐が引き起こされます。嘔吐物は、半径約2メートル飛び散るといわれています。広範囲に広がるため、丁寧に拭き掃除と消毒を行うことが大切です。吐しゃ物や飛沫が残っていると、乾燥してウイルスが空中に漂うことになり、二次感染を引き起こしてしまいます。

・嘔吐物が付いた部分は、次亜塩素酸ナトリウムを薄めた消毒液で拭く。

・衣類などに付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗います。その際にしぶきを吸い込まないよう注意してください。次亜塩素酸ナトリウム消毒が有効です。その際も十分すぎ、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。布団などすぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。また、下洗い場所を次亜塩素酸ナトリウム※(塩素濃度約200ppm)で消毒後、洗剤を使って掃除をする必要があります。※塩素濃度約200ppmとは(水1Lにハイター1ml)

次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があります。薬剤の「使用上の注意」を確認してください。



理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 セカンドオピニオンを求める権利
- 6 適切で最善の医療を受ける権利
- 7 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

患者さんの責務

医療は患者と医療者との協同作業です。より適正な医療提供のため、以下の責務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします

- 1 ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください
- 2 医療者と力を合わせて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください
- 3 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください
- 4 受けた医療に対し、診療費をお支払ください



1月・2月健康教室等のお知らせ							患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)		
名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口			
やすらぎの会	ミニレクチャー「がん治療の薬剤」 (講師：薬剤師)	1月開催なし		正面玄関 多目的室	がん相談スタッフ	申込不要			
		2月18日(水)	14:00～14:30 交流会14:30～15:00						
クロスサロンとやま	ピアサポーターによるサロン	1月21日(水)	13:30～15:30						
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	2月18日(水)	14:00～15:00	9階西病棟 説明室	看護師	9階西病棟			
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。									
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください)	1月8日(木)・22日(木) 2月12日(木)・26日(木)	14:00～16:00	正面玄関 多目的室	医師 検査技師 看護師 理学療法士 薬剤師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師			
	検査の話 食事の話								
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)	1月7日(水)・21日(水) 2月25日(水)							
	昼食会	当面の間中止							
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	1月・2月開催なし	14:00～15:00	正面玄関 多目的室	医師 管理栄養士 看護師	主治医			
禁煙教室	タバコがあたえる周りへの影響第 6回 タバコは全身病 ～禁煙・卒煙の勧め～	1月16日(金)	15:00～15:30	健診センター	医師 看護師	申込不要			
		2月20日(金)							
安産教室 (要申込)	笑顔で育児がスタートできる！パパ・ママクラス(対面のみ) 無痛分娩クラス 妊娠前半期クラス 元気な赤ちゃんを迎えるために整えよう身体と心 妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に！いいお産と母乳育児 妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に！いいお産と母乳育児	1月30日(金) 2月6日(金)	13:00～14:30	正面玄関 多目的室 1月16日(金)・30日(金) 2月6日(金)・20日(金) ハイブリッド開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来			
		1月9日(金) 2月13日(金)	13:00～15:30						
		1月16日(金) 2月20日(金)							
		1月23日(金) 2月27日(金)							
赤ちゃんのここにごご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	1月8日(木) 2月12日(木)	10:00～11:00	正面玄関 多目的室	管理栄養士	栄養課			
のびのびサークル (要申込)	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『出産』>『のびのびサークル(ママサークル)』をご覧ください。	1月28日(水) 2月25日(水)	10:00～11:30 zoomへの入室は9:40～	正面玄関 多目的室又は教 育研修棟3階 講堂 ハイブリッド開催	自助サークル	病院ホーム ページ			
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習:2月5日(木) 養成講習:2月12日(木)・13日(金)	9:00～17:00	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878			