

済生会川俣病院広報誌

かわはた

第51号

※ご自由にお持ち帰りください※



感染症による『夏風邪』に注意！

夏に多い感染症

夏に多く流行する主な病気は、エンテロウイルスとアデノウイルスというウイルスが原因で発症します。ヘルパンギーナと手足口病は、エンテロウイルス属のコクサッキーウイルスが原因で発症し、咽頭結膜熱(プール熱)と流行性角結膜炎の原因はアデノウイルスです。また、アデノウイルスには約50種類のタイプがあり、咽頭結膜熱になるものもあれば、眼が赤くなって目やにが出るだけのもの、さらには胃腸症状として現れるものもあります。くしゃみなどの飛沫や接触などによって人から人に伝染し、どの疾患も特徴的な症状が現れますが、命に関わることはほとんどありません。特効薬はなく、治療は症状に応じた対症療法が中心です。

病名	かかりやすい年齢	原因	症状
手足口病	2～3歳	エンテロウイルス	・38～39℃の発熱 ・手のひら、足、口の粘膜などに5～7mmの小さな水疱
ヘルパンギーナ	0～4歳	エンテロウイルス	・発熱 ・上あごの奥に周囲が赤くなった1～数mmの小さな水疱
咽頭結膜熱 (プール熱)	1～5歳	アデノウイルス	・発熱 ・咽頭痛 ・扁桃腺の腫れ ・目やに
流行性角結膜炎	1～5歳 ※成人も含め、 幅広い年齢で 発症します	アデノウイルス	・結膜の浮腫(むくみ)、充血 ・眼瞼(まぶた)の浮腫 ・(サラサラとした)目やに ・涙

『夏風邪』のポイント！！

ポイント1 突然の発症も時間とともに回復

症状はさまざまですが、休養と栄養、水分をとっていれば自然に回復していきます。
過度に心配せず、かかりつけの医師を受診しましょう。



ポイント2 感染を広げない予防対策を徹底

飛沫感染、接触感染を防ぐためには、うがいと手洗いが基本です。
水泳の前後には必ずシャワー、洗眼を。タオルの共用は避けましょう。



ポイント3 病気が回復しても油断は禁物

症状は数日～1週間で自然治癒しますが、ウイルスは、しばらく便などの排泄物、家具の表面などに残っているので、要注意です。



済生会横浜市南部病院より抜粋

『夏風邪』への予防は？

夏風邪の予防には、手洗い・うがいを徹底し、体調管理をしっかりと行うことが重要です。
特に、夏場は暑さで疲れやすく、免疫力が低下しがちなので、十分な睡眠と水分補給を心がけましょう。
また、エアコンの温度差や湿度差にも注意し、体調を崩さないようにしましょう。





ドクターズコラム

たいじょうほうしん

今回は【帯状疱疹】

について、佐久間医師に伺いました

帯状疱疹とは？

帯状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスによって起こる皮膚の病気で、体の左右どちらかの神経にそって痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが帯状に生じます。皮膚症状が治ってからも痛みが続くこともあり、加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力の低下や糖尿病、がんなどの免疫力が低下する病気が発症の原因になるといわれ、50歳台から発症率が高まり、80歳までに3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。



予防法は？

予防法として帯状疱疹ワクチン接種があり適応は50歳以上の成人です。ワクチンには弱毒生ワクチンと不活化ワクチンがあります。弱毒生ワクチンは1回接種で7000～1万円で、副反応は局所の発赤程度です。発症予防効果は5割ほどで、長期予防効果は5年程度となります。免疫力が低下している方※1は接種できません。
(※1 ステロイド剤、抗癌剤、生物学的製剤等※2を使用し、治療中の方など)
(※2 生物学的製剤は関節リウマチをはじめとする、自己免疫疾患の治療に使用される薬剤です。)
不活化ワクチンは、2回接種が必要で2回で約4万円。副反応として局所の発赤、腫れ、発熱、頭痛などが6割近くにみられますが、発症予防効果は9割で、長期予防効果は9年程度といわれています。

～ ワクチン接種のご案内 ～

本年度(2025年)から、帯状疱疹ワクチンが国の定める定期予防接種の対象となり、該当する方は助成を受けることができます。費用や対象となる方はお住まいの市町村やワクチンの種類によっても異なるため、医療機関へご相談の上、接種をご検討ください。



当院でもワクチン接種を受けることができます。

【摂取期間】 2025年6月1日～2026年3月31日

【摂取可能ワクチン】 ①弱毒生ワクチン(1回で完了) または
②不活化ワクチン(2回で完了)

ご希望の方は、医師又は看護師にご相談下さい

研修医だより



**川俣病院では毎年多くの研修医の先生方が、
地域医療について学びに来院されています。
前年度も6名の研修医の先生方が川俣病院で
研修を受けられました。**

大阪府済生会中津病院 村上元春先生

3週間という短い間でしたが済生会川俣病院での地域研修を通して、とても多くの経験をする事ができました。

研修医として働いている大阪府済生会中津病院での医療と、川俣町で行われている医療の違いを知り、学生の時に講義で学んだ「地域医療」というものを実際に肌で感じ驚くことも多かったです。

最も印象に残ったのは訪問診療や訪問看護、訪問リハビリに同行させていただいた時のことです。

今まで訪問診療が必要な理由も考えたことがなかったですが、

患者さんの家の環境を実際にみて病院に自分で来ることは不可能であり、訪問医療の必要性を感じました。

訪問看護や訪問リハビリでは少しでも今まで通りの生活ができるよう一人一人の患者さんに沿った医療を提供していました。

また患者さんだけでなくご家族の方にも丁寧な対応をして信頼関係を築き、

患者さんを一緒に支えるチームとしてのあり方をしていることを実感しました。

また今回の研修では、介護施設や老人ホームなどの様々な施設を訪問診療などで見学させていただき、コメディカルスタッフの方々とお話しさせていただく機会がありました。

コメディカルの方々がどのような目線で患者さんを見て、どんな考えを持って働いているのかなどを知ることができ、今後医師として働いていく上でも貴重な経験となりました。

最後に、今回の研修では実際の地域医療について多くの学びがあったと思います。

地域医療実習のためにお世話になった済生会川俣病院の方々をはじめ、様々な施設の方々にもご協力いただき3週間を満ちのある研修にすることができました。本当にありがとうございました。



済生会横浜市東部病院 前田裕大先生

此度の研修では川俣町・近隣町村における病診連携を中心に見識を深め、医師に限らず多職種で僻地患者を支える姿に大変感銘を受けました。

東部病院では超急性期患者が多く、各専門科へのコンサルト体制も充実した環境で勤務しております。

一方で済生会川俣病院では事々物々に独力で対応する能力が求められ、勤務される先生方は所謂Generalistのトップランナーです。

聴診や脈波触知等の基本所作から数多の情報を得つつ患者様の訴えの根本に迫る診察は、将来General sports medicineを志望する私にとり大変有意義な時間でした。

また、山木屋地区や飯館地区では一木一草に震災の余波と復興への力強い歩みを感じ、川俣ホームや春日診療所・なでしこ川俣といった社会福祉を支える施設の訪問診療では、御年90歳や100歳を超えるご高齢ながらも笑顔で私と交流してくださるチャームな利用者の方々も印象的でした。

施設職員の皆様ももれなく医学の造詣が深く、全人的支援に尽力されている賜物であると思います。

刺激的な診療の傍ら、休日には大内宿や会津市内、入水鍾乳洞など県内各所を周遊し、充実した食文化と歴史ある町並みを堪能するなど充実の日々を過ごしました。此度の御縁に感謝しつつ、

いつの日か川俣町に恩返しができるよう、研鑽を積んでまいります。誠にありがとうございました。





栄養士通信



梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。
暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、
どのように細菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』かを実践していくかにあります。
今回は【①食品の購入】、【②家庭での保存】、【③下準備】、【④調理】、【⑤食事】、【⑥残った食品】の
6つのポイントで具体的な方法を紹介していきます。

ポイント1 食品の購入



- ◆消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ◆肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等に入れて、持ち帰りましょう。できれば保冷剤もいれて!!
- ◆生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、早めに帰るようにしましょう。

ポイント2 家庭での保存



- ◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ◆詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。
- ◆肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

ポイント3 下準備



- ◆ゴミはこまめに捨てましょう。
- ◆タオルやふきんは清潔なものに交換しましょう。
- ◆井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- ◆こまめに手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ◆生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

ポイント4 調理



- ◆手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

ポイント5 食事



- ◆食事の前には手を洗いましょう。
- ◆清潔な手・器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ◆調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

ポイント6 残った食品



- ◆残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ◆残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
- ◆ちよつとも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。
©厚生労働省

保健師 にゅ〜す

こんなこと気になりませんか？

〜〜 足がつる 〜

こむら返りというのは、医学的には、「有痛性筋けいれん」と呼ばれ、いわゆる「筋肉がつった」状態を指します。普段は自分の意思で動かしている筋肉が、何らかの理由で突然けいれんを起こして、収縮されたままロックされて、痛みを伴ったまま動かせなくなることを、一般的に「こむら返り」といいます。



こむら返りがなぜ起こるのか。そのメカニズムはまだ完全に解明されていません。

◆主な原因

- ☐ 筋肉の伸縮を感知するセンサーの誤作動
- ☐ 電解質異常（ミネラルバランスの崩れ）

※こむら返りは、マグネシウムとカルシウムの不足が原因と考えられます。

他にも、様々な原因が組み合わさって、こむら返りの症状が現れると考えられます。

- ・水分不足、脱水 ・血流不足や冷え ・筋肉疲労 ・筋肉量や代謝量の減少
- ・薬の副作用 ・糖尿病や腎臓病などの病気 ・下肢静脈瘤 ・足のむくみ
- ・脊柱管狭窄症 ・偏平足

◆こむら返りが起こりやすい状況は!?

こむら返りは、就寝中、運動の最中や後に起こりやすく、また、夏は水分不足になりやすいため注意が必要です

◆こむら返りが起こりやすい生活習慣

- ・運動不足 ・食事が少ない、または偏っている
- ・水分をあまり摂らない、または利尿作用のあるカフェインをよく摂る
- ・座りっぱなし、立ちっぱなしの時間が長い

◆症状を軽く押さえて上手につきあうための対処法

- ☐ ふくらはぎ（アキレス腱）のストレッチを習慣にする
- ☐ ウォーキング等の運動習慣をつけ、筋力を維持する
- ☐ こまめに水分を摂取する
喉が渴いたと感じる前に、時間を決めて摂取しましょう
スポーツドリンク等、ミネラルの入ったものがおすすめ！
カフェインやアルコールは、控えましょう

- ☐ 食事でバランスよくミネラルを摂る

《マグネシウムを多く含む食品》

ほうれん草、ブロッコリー、海藻類、ナッツ、大豆製品、雑穀や玄米、ゴマ、ココアなど

《カルシウムを多く含む食品》

ブロッコリー、ほうれん草、納豆、里芋、さつまいも、バナナ、アボカド、サワラ、鶏もも肉、牛乳、飲むヨーグルト等

《クエン酸を多く含む食品》

酢、レモン、オレンジ、グレープフルーツ等のかんきつ類、梅干し



**他にも日常の動作やストレス・睡眠状態・生活リズムが
「こむら返り（足のつり）」に大きくかかわってきます。
同じ症状を繰り返す時は、整形外科や内科の医師に相談しましょう。**

※糖尿病等の患者様は主治医とご相談ください



社会福祉法人 鷗 済生会支部福島県済生会 済生会川俣地域ケアセンター

関連施設のご紹介



複合施設

なでしこ川俣



済生会春日診療所 / 特別養護老人ホームはなづか
介護老人保健施設めがみ / 通所リハビリテーションめがみ
かわまた居宅介護支援事業所

〒960-1428
福島県伊達郡川俣町字五百田20番地1
TEL: 024-566-2707 (春日診療所)
024-566-2661 (はなづか・めがみ)
024-566-2657 (居宅支援事業所)



養護老人ホーム

済生会川俣光風園

済生会川俣光風園訪問介護事業所



〒960-1414
福島県伊達郡川俣町字上桜23番地1
TEL: 024-566-3221 (養護老人ホーム)
024-538-0035 (訪問介護)



川俣町国民健康保険（指定管理者）

山木屋診療所

〒960-1501
福島県伊達郡川俣町山木屋字大清水2番地
TEL: 024-563-2024 (診療時間のみ)
診療時間: 水曜 10:00 ~ 12:00 / 金曜 14:00 ~ 16:00



川俣町地域包括支援センター（川俣町委託事業）

くるまる

〒960-1406
福島県伊達郡川俣町鶴沢字川端2番地4 (済生会川俣病院内)
TEL: 024-538-2600





社会福祉法人 済生会 済生会支部福島県済生会 済生会川俣病院



外来診療予定表

			受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1 診	8:45~11:30	佐々木俊教	数田 良宏	佐々木俊教	大庭 敬	大庭 敬	(交代制)
		2 診		角田理恵子	君島 弘子	渡辺 浩志	君島 弘子	(第1・3・5週) 佐久間博史 (第2・4週) 君島弘子	
		3 診						福島医大	
		循環器			福島医大				
		リウマチ						福島医大	
	午後	1 診	13:00~15:30	渡辺 浩志	福島医大	数田 良宏	佐久間博史	君島 弘子	
		リウマチ						福島医大	
外科	午前		8:45~11:30		福島医大	芳賀 志郎		済生会福島	
	午後		13:00~15:30		福島医大				
整形外科	午前		8:45~11:00	(予診制) 福島医大		(予診制) 福島医大			(予診制) 福島医大
泌尿器科	午後		13:00~15:30	山中 直人	(予診制) 山中直人	(予診制) 山中直人		山中 直人	
眼科	午前		8:45~10:30				(予診制) 福島医大		(第4週 夜間診) 福島医大
	午後		13:00~15:00			(予診制) 福島医大			
皮膚科	午前		8:45~11:00		(予診制) 福島医大				

※休診日：日曜・祝日・第1土曜日・第3土曜日・年末年始

※都合等により急に休診や代診となる場合等ございますのご了承願います。

※眼科のご予約等に関しましては予定表の受付時間内にてお受けいたします。

お問い合わせ先

済生会川俣病院

電話番号：024-566-2323

福島県伊達郡川俣町鶴沢字川端2番地4

済生会川俣訪問看護ステーション 訪問リハビリテーション

〒960-1406

福島県伊達郡川俣町鶴沢字川端2番地4（済生会川俣病院内）

TEL: 024-566-2323

