

きなざっせ



●● CONTENTS

その発熱は「かぜ」でしょうか? 「かぜにまつわるエトセトラ」

「ストレスと体重を減らす食べ方がある!?!」- マインドフル・イーティング -
はじめましてコッチです / コッチに教えて「ここが知りたい!ロボット手術」



その発熱は「かぜ」でしょうか？ かぜにまつわるエトセトラ

▼ 発熱とその原因

発熱とは体温の上昇のことをいいます。皆さんは発熱がある「かぜを引いたかな」と思いませんか。

発熱の原因は様々な疾患があり、多くは「感染症」です。感染症とは、細菌やウイルスといった病原微生物(びょうげんびせいぶつ)が体内で増えて症状がある状態です。感染症以外には、自己免疫疾患(じごめんえきしゅつかん) (膠原病(こうげんびょう)、悪性腫瘍(あくせいしゅよう)、内分泌疾患(ないぶんびしゅつかん)、痛風・偽痛風(ぎつうふう)、血栓症(けっせんじょう)、心筋梗塞(しんきんこうそく)、脳血管障害(のうけっかんしょう)などがあります。

▼ 「かぜ」の定義

発熱に加えて咳、鼻汁、咽頭痛(いんとうつう)、呼吸苦(こきゅうく)などがあると、「かぜ」と決めてしまいませんか。しかし、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、溶連菌感染症など、早期の治療介入が症状の改善や重症化の予防に効果的な疾患も「かぜ」と同じような症状です。

「かぜ」の定義は統一したものがなく、医療者もきちんと説明できないことがあります。「かぜ」とは「ほとんど

の場合、自然に治るウイルス感染症で、多くは咳、鼻汁、咽頭痛といった複数の症状を表すウイルス性上気道感染」のことをいいます。「かぜ」の原因ウイルスは多くの種類があります(表1)。

典型的な「かぜ」のポイントは、咳、鼻汁、咽頭痛が急性に、同時に、同程度に存在することです。いずれか一つのみを認める場合は、「かぜ」ではなく細菌感染症の可能性が高まります(表2)。そもそも呼吸器症状がなければ、ほかに熱源があると考えます。「かぜは万病のもと」といわれます。これは文字通り「かぜ」をこじらせて肺炎や副鼻腔炎(ふくびくうえん)などの細菌感染症を二次的に合併することを指す一方で、「かぜだと思ったら全く違う病気だった」ということもあるからです。

▼ 「かぜ」を引いたら

体力を回復させるのが第一です。なるべく安静にし、水分と栄養をとり、十分な睡眠をとって下さい。寒気がある時は、室温を高くして布団に潜り込み体を温めることで回復が早まります。乾燥しないように加湿器で湿度を上げましょう。



総合内科では、不明熱：原因不明の発熱に対して、詳細な身体診察、血液検査、エコーやCT、MRI、組織検査などを行うことで診断します。診断後は、当科または専門科での治療を行います。原因不明の疼痛、リンパ節の腫れ、食欲低下、全身倦怠感、めまい、検査異常や健診異常などがあれば、不明熱と同様に精査を行います。

総合内科医長
古賀 恒久



[表2] ウイルス感染症と細菌感染症

ウイルス感染症	多領域に及ぶ 感染の症状を表す 
細菌感染症	原則として単一の臓器に 1種類の菌の感染 

[表1]

Terho Heikkinen: The common cold. Lancet 51-59 2003より改変

かぜの原因ウイルス	頻度
ライノウイルス	30-50%
コロナウイルス	10-15%
インフルエンザウイルス	5-15%
RSウイルス	5%
パラインフルエンザウイルス	5%
アデノウイルス	5%未満
エンテロウイルス	5%未満
ヒトメタニューモウイルス	不明
その他のウイルス	20-30%

▼解熱剤を飲んでいいですか？

発熱は自身の体が病原体と戦っている時の防御反応であり、感染の回復が促進されています。解熱すると回復が遅れるかもしれません。しかし、発熱そのものが人体に有害である時(以下の①〜⑤)には、解熱剤を使用したほうがよいケースです。

▼「かぜ」には抗生剤は効きません!!

「かぜ」の原因はウイルスであり、細菌ではありません。そのため、細菌に有効とされる抗生剤は、「かぜ」には効果はありません。よく患者さんに「これまでに『かぜ』で抗生剤を出してもらった」と言われますが、多くの研究で「かぜ」に対する抗生剤の処方是有害であることが多いと分かっています。さらには抗生剤による副作用や抗生剤が効きにくい耐性菌を作ってしまうなどの問題があります。

▼どういった際に医療機関を受診したらいいですか？

例えば、咳や痰(たん)が強ければ肺炎や気管支炎、咽頭痛が強ければ急性扁桃炎(きゅうせいへんとうえん)や扁桃周囲膿瘍(へんとうしゅういのおうよう)、鼻汁や鼻閉が強ければ急性副鼻腔炎(きゅうせいびくびくうえん)などの細菌感染症が考えられ、抗生剤の投与が必要です。かかりつけの医療機関を受診しましょう。

発熱の際に、「急に全身がぞくぞくする不快な寒気を感じる(悪寒(おかつ))」、「手足の血管が収縮して冷たくなりびるびるとふるえを伴う(悪寒戦慄(おかんせんりつ))」、「これらの症状は、重症感染症である敗血症(※)の可能性が考えられ、特に高齢者や基礎疾患がある方は、命の危険があります。すぐに医療機関を受診してください。」

※敗血症：血液に細菌が入って全身に回り、臓器障害が伴った状態。

- ① 40度を超えるような高体温時は、諸臓器の障害が起こりかねないので、解熱と冷却が必要が必要です。
- ② 元々心不全、腎不全、呼吸不全がある場合、発熱により原疾患の悪化が起こります。
- ③ ショックや重症感染症などによって組織の酸素需要・消費の亢進(こうしん)が見られる場合、体力の低下している患者さんにとっては、体温上昇は不利になります。
- ④ 苦痛の除去という意味での使用をする場合もあります。解熱治療が、患者さんの精神的苦痛を取ったり、食欲回復につながったり、家族の安心を得たりと、様々な効果があることを、実際の診療ではよく経験します。特に高齢者では、発熱自体が食欲低下を起こします。
- ⑤ 妊娠早期の発熱は、本人に苦痛はなくても胎児への影響があります。

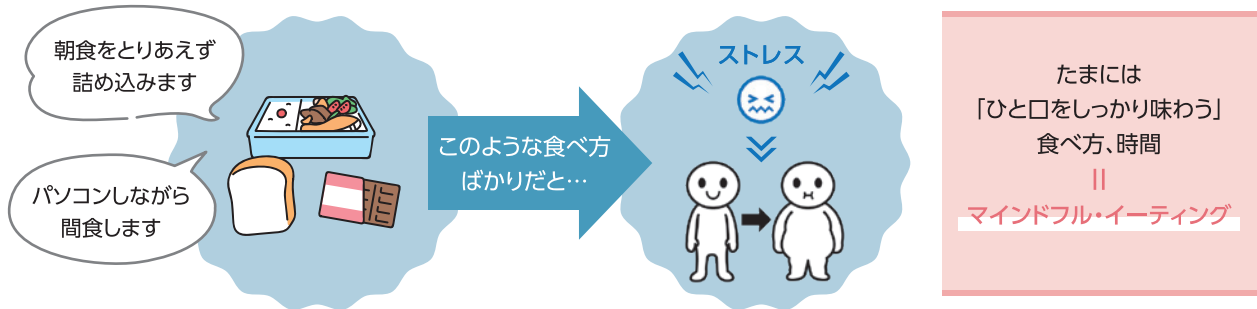


ストレスと体重を減らす食べ方がある!?

— マインドフル・イーティング —

臨床心理士 川見 綾子

日々の食事、間食、どのように食べていますか？



慌ただしい業務の中、食べ物をじっくり味わう時間もない。そんなこともありますよね。美味しそうでも食べたかった訳でもなく、それがそこにあったから食べただけ。このような食べ方だけの状態が続くと、心と身体が悲鳴を上げかねません。そこで、毎回は難しくても「ひと口をじっくり味わう」時間が日常のどこかで必要になります。どのように味わったらよいか、その指針をくれるのがマインドフル・イーティングです。

マインドフル・イーティングとは

- 視覚、嗅覚、触覚、味覚などの五感に注意を集中して食べる
- 空腹感や満腹感といった身体感覚にも注意を向ける
- ひと口をじっくり味わう

代表的な練習方法 チョコレート・エクササイズ

必要なもの ひと口サイズのチョコレート…同じものを4つ
(通常4つぐらいペロリと食べられるサイズで、それほど高価・豪華でないもの)

手順

- 1 姿勢よく座り、目を閉じて2~3回の深呼吸で気持ちを落ち着かせる
- 2 目を開けて、チョコレートを1つつまんで、よく形を観察する
- 3 目を閉じて匂いをかぐ
- 4 唇にそっと触れてみる
- 5 ゆっくり口の中に入れて、噛みたい衝動をこらえて舌で転がす
- 6 ひと噛みずつ味わいながら、ゆっくり噛み、舌ざわりや口の中の変化に注意を向ける
- 7 飲み込みたい衝動に気づき、それに注意を向ける
- 8 このひと口から来る味わいが落ち着いてから、飲み込む

2~3つ目は上記と同じ手順で行ってください。1つ目とどう違うか観察しましょう。4つ目を食べるのは任意です。「3つ目でもう充分…」という気持ちになる方も多いです。

このような食べ方をする事で、結果的に少ない量で満足できるようになり、ストレス緩和にも役立ちます。

ジーン・クリステラー、アリサ・ボウマン(2020) マインドフル・イーティング 過食から自由になる心理学

はじめまして コッチです♪

■ Name

コッチ K C H

広報誌の誌面に出てくるナビゲーター
たまに博多弁がでる葉っぱの妖精
「こっちに来なざっせ♪」と
困っているひとや不安がっているひとに
やさしく手を差し出してくれる。
病院内やWEBサイトにも飛び出すかも？

【名前の由来】 **K**yushu **C**entral **H**ospital

■ Profile

- 出身 …………… 南区大字桜原(油山の森のなか)
- 趣味 …………… 風に舞うこと 新しい友達を作ること
- 特技 …………… 明るい笑顔でみんなを励ますこと
- 好きな芸能人 …… 斉藤優(パラシュート部隊)
- 座右の銘 …………… 笑う門には福来る
- 仲がいい動物 …… 鳥たちとは超仲良しだよ!
- 好きな食べ物 …… 焼きたての梅ヶ枝餅
- 苦手なもの …………… 粉薬 いっちゃん好かん
- 口ぐせ …………… やっほー
- 好きな散歩道 …… 那珂川のほとり



名前はコッチ。
季節によって
葉っぱの色が
変わるよ!

VARIATION



1月号
UME



4月号
SAKURA



7月号
AOBA



10月号
ICHO

登 録 医 の 先 生 ご 紹 介

あべしゅん内科・内視鏡IBDクリニック

WEBは
こちら



安部 瞬 先生

大阪で経験した最先端の内科診療と内視鏡検査に特化したクリニックを開業し、2年目を迎えています。診療内容は、血圧やコレステロール・糖尿病・ぜん息などの内科診療、健診異常の精査、苦痛の少ない内視鏡検査、炎症性腸疾患(IBD:潰瘍性大腸炎・クローン病)の先進的治療です。また発熱外来も設置しています。夢は、1人でも多くの患者様に寄り添い、様々な病気を安心して任せられるクリニックにすることです。よろしくお願ひします。

住所	福岡県福岡市南区寺塚1-2-11
電話番号	092-557-1177
FAX	092-557-1178
ホームページ	https://abecl-ibd.com
診療科	内科、消化器内科、内視鏡内科
診療日	月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、土曜日
診療時間	月、木、金 …… 9:00~12:00 13:00~20:00 火、土 …… 9:00~12:00 13:00~18:00 ※午前の受付終了は11:30まで ※午後の受付終了は17:30まで



「だれでも健康講座」のご案内

九州中央病院の医師や看護師などの医療スタッフが、健康維持にまつわる食事や睡眠、運動、病気の予防などについて、分かりやすい内容で解説します。病院ホームページで公開しています。

第7回 5月1日(水)

救急車を呼ぶ？呼ばない？一救急車の上手な使い方について一
医師(救急部) 前原 伸一郎

第8回 7月1日(月)

特別講演会「アフリカ地域医療の革命を目指して」
NPO法人ロシナンテス 川原 尚行 先生



詳細はこちら



傘袋自動装着機「傘袋、ご利用ください。」

意見箱「みなさまの声」に「雨で濡れた傘を入れる袋を設置して欲しい」という意見をいただき、寄付金「きゅうちゅう応援基金」を活用し、令和6年3月から傘袋を自動で装着する機械を正面玄関と時間外出入口に設置しました。患者さんと病院が協同してより良い病院になれるようにこれからも「みなさまの声」をお待ちしています。



皆様からのご寄付で
整備しました



婦人科からのお知らせ

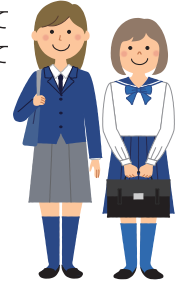
HPVワクチン接種について

あと1年しかない!!HPVワクチンのキャッチアップ接種
ワクチンを接種しなくて大丈夫ですか?

積極的勧奨(かんしょう)が中止されていた間にHPVワクチンをうちそびれた世代が公費負担(無料)で接種できるキャッチアップ接種(1997~2007年度生まれ女子)も、残すところあと1年を切りました。2024年度いっぱいです。10代になったら子宮頸がんのリスクや予防について、しっかりと知識をもってHPVワクチン接種をする・しないを考えてみませんか。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】
婦人科外来



がんサロン れんげ草 開催のご案内

がん患者さんが悩みを語り合う
場としてがんサロンを開催して
います。

ご興味がある方は、お気軽に
お越しください。



れんげ草の花言葉
“心が和らぐ”

日時	5月1日(水) 午後2時~3時
テーマ	ピアサポーターの体験談
内容	がん治療を経験されている方の体験談を聞いてみましょう

都合によりテーマ内容が変更になることがあります。ご了承ください。

【お問い合わせ】
がん相談支援センター



南警察署からのお知らせ

南福岡警察署 TEL.092-542-0110

“二セの投資話”を持ち掛ける「金融商品詐欺」激増!

被害に遭わないためのポイント

- ✓ SNS・インターネット上の投資話に、注意しましょう。
- ✓ 面識のない人からの投資話は大変危険です。
- ✓ 投資はリスクを伴うものです。
- ✓ 「絶対儲かる」「あなただけ」という話は詐欺です。

あなただけに教えます

元本保証

絶対儲かる



二セの投資話



病院概要

公立学校共済組合九州中央病院
 〒815-8588 福岡市南区塩原3丁目23番1号
 TEL.092-541-4936(代) <https://www.kyuchu.jp>



指 定	地域医療支援病院、地域がん診療拠点病院、臨床研修指定病院、日本医療機能評価機構認定病院、救急病院告示
診 療 科	内科、総合内科、糖尿病・内分泌内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、肝臓内科、膵臓内科、脳神経内科、腎臓内科、心療内科、リウマチ科、外科、消化器外科、乳腺外科、呼吸器外科、血管外科、肝臓・胆のう・膵臓外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、病理診断科、麻酔科、歯科口腔外科、健康管理センター、メンタルヘルスセンター
専門外来	PD外来、禁煙外来、ペインクリニック、緩和ケア外来、摂食嚥下外来、NST外来、もの忘れ外来

外来診療担当医表については、URLよりご確認ください

<https://www.kyuchu.jp/guidance/outpatient/list.html>



NEW

『きなざっせ』リニューアルインフォメーション

枝は鳥を選ばず

九州中央病院は、止まり木のような存在だと考えています。

病気を患った患者さんだけの存在ではなく、健康な人や健康を維持しようとする人も、また、地域で暮らすみなさんにとってもオープンな存在であり、いつでも足を休められる場所であること。

新しい「きなざっせ」は、病院と地域とそこに暮らす人々がここちよく交わり、つながっていくためのコンテンツを発信していきます。



テーマ ここが知りたい!ロボット手術



やっほー! コッチだよ! 今回は、3月から使い始めた手術用のロボットのことを、泌尿器科の出嶋先生に聞いてみたよ♪

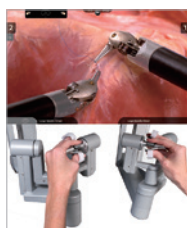


コッチ
KCH

コッチ ロボットが自動で手術しよう?

出嶋 医師がロボットを操作して手術します。

アームのついたカート、モニター、操作台の3つで構成され、アームには鉗子(かんし)(組織を挟む器具)が付いているものが3本、3Dカメラが付いているものが1本あります。操作台にはアームを操作するレバーと3Dカメラの画像を映すモニターがあり、医師は操作台に座り、高画質の3D画像を見ながら、レバーを操作してアームを動かし手術します。



より高度で安全な医療を提供するために、内視鏡手術支援ロボット「ダビンチXi」を導入しました。消化器外科では直腸切除・切断術、泌尿器科では前立腺悪性腫瘍手術、婦人科では子宮全摘術で始めます。

コッチ ロボット手術はいくらぐらいすると?

出嶋 当院では健康保険適用(保険診療)のロボット手術を行います。高額療養費制度を利用できるので、医療費の自己負担額の軽減が受けられます。詳しくは事務スタッフにおたずねください。

コッチ 患者さんにはどんなメリットがあると?
出嶋 体に鉗子(かんし)を入れる穴を小さくすることができると、患者さんは術後の回復が早く、社会復帰が早まります。また、前立腺の

手術では尿失禁からの回復も速やかに進むとされています。

コッチ 手術する先生にはどんなメリットがあると?

出嶋 手の動きを補正できること、手術部位を鮮明に見られること、そして腹腔鏡手術より自由な角度で正確なアプローチができることです。それから、手術が座って行えることも疲労を軽減してくれます。

コッチ ロボット手術は患者さんと先生にたくさんのメリットがある安心できる手術なんだね! 出嶋先生、教えてくれてありがとう♪

泌尿器科医長
出嶋 卓

