

私たちは、24時間365日、質の高い医療を提供し、皆様に、安心、信頼、満足していただける病院をめざします。

## 北九州市立八幡病院広報誌

第72号

# やはた病院ニュース



## 5類移行後も気を抜かずに!新型コロナウイルス対策の継続を

2024年11月20日発行

発行・編集：八幡病院広報委員会

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)がまん延してから早5年が経ちます。その間、緊急事態宣言から5類移行、今年は有観客でのオリンピック開催など、私たちの環境は目まぐるしく変化しました。同時に、ウイルスは増殖や感染を繰り返す中で変異し続けています。「現在の流行株の特徴は咽頭痛」、「ワクチンをすり抜ける」など様々な情報が行き交い、不安に感じることも多いと思います。しかし、例えどんなウイルスが変異しても、新型コロナウイルス感染症に対する感染対策の基本は変わりありません。5類移行後も気をつけるべき対策についてお話しします。

### 1 基本的な感染対策

どんな菌やウイルスも、基本的な感染対策を怠らないことが大切です。

#### 手指衛生

手指衛生は、最も基本的で非常に有効な感染対策です。汚れた手は、菌やウイルスを周囲に拡げるだけでなく、その手で目や鼻をこすれば自分に感染させることになります。日々から、こまめな手洗いや消毒を心がけましょう。

#### マスク

マスクの着用は個人の判断に委ねられていますが、咳やくしゃみが出る方は、「咳エチケット」としてマスクの着用をしましょう。特に人との距離が近い場合や、換気が十分でない場所では有効な感染防止策と言えます。  
\*医療機関内では引き続きマスクの着用が推奨されています。

#### 換気

ウイルスの拡散を防ぐために、定期的に換気を行い、空気の入れ替えを行いましょう。



### 2 患者さんへの説明と配慮

新型コロナウイルスの病原性は変わらないため、患者さんにも引き続き感染対策を呼びかけることが重要です。

#### 発熱や咳のある患者さんへの対応

症状のある方には、事前に電話で相談していただくようお願いしましょう。来院時にはマスク着用を促します。また、待合室の分離など、院内での感染防止対策を講じることが必要です。



#### ワクチン接種の重要性

ワクチン接種は、重症化を防ぐ有効な手段です。5類移行後も定期的な接種を推奨し、患者さんには適切な情報を提供しましょう。

### 3 職員の健康管理

#### 職員の健康管理

医療従事者の感染は、患者さんや他の職員へのリスクとなります。体調不良の際には無理をせず休むような体制を整えましょう。

#### 地域の感染状況に基づいた対応

感染状況に応じて感染対策を強化する準備(防護具の備蓄、人員配置を整えておくことが重要です)。

#### まとめ

これから寒い季節に流行するインフルエンザも5類感染症です。新型コロナウイルスに限らず、冬になるとインフルエンザやノロウイルスも流行してきます。基本的な感染対策を継続していきましょう!

当院では、安全・安心で患者さんに満足していただける医療を提供するために患者の権利・責務を定めています。以下に提示いたします。

子どもの患者の権利については  
こちらからご覧ください



患者の権利と責務については  
こちらからご覧ください



# 小児の食物経口負荷試験

北九州市立八幡病院 小児総合医療センター 沖 剛



● 食物アレルギーは子育て中の保護者の方々にとって非常に高い関心事の一つです。

● 食物アレルギーがあるかどうか判断するために一番重要なのは「食べてアレルギー症状がでるかどうか」です。ネットや子育て本には「血液検査をすると食物アレルギーかどうか分かる」と未だに書いてあるのを見かけますが、これは正しくないです。『血液検査は診断の補助、これだけでは診断できない』というのが今も昔も大原則です。

● 食物アレルギーの診断を受けても、年齢やアレルゲンの種類によっては後々に症状が出ずに食べられることを目標に、症状の出ない量を見極めた上でその範囲内での摂取練習を重ねると、より多くの量を食べられる可能性が高くなります。当アレルギー外来でも患者の状況を見極めた上で、自宅での摂取練習を案内する診療をしています。

● 医師から自宅での摂取練習を促されたお子さん・保護者から「どのくらい食べて安全か分からない」「以前食べて症状が出たから突然自宅で始めるのは怖い…」という意見は多く聞かれます。その方々のために『まずは病院で摂取して症状が出るか確認をしましょう』という検査ができます。これが食物経口負荷試験(Oral Food Challenge 以下OFC)です。食物アレルギー診療の質を高め、お子さん・保護者が『前に進むための検査』と私は捉えています。アレルギー専門医を中心に全国で普及している検査法ですが、北九州地区は人口に対して実施施設・件数はまだまだ少ないです。



OFCを利用する目的は大きく2つです。

## 1 閾値・耐性獲得の確認

アレルギー症状が出るかどうかは摂取した量に依存します。症状がでる量という境界線である「閾値」を超えない範囲で自宅での摂取練習を促すために、もしくは昔は症状が出ていたが今は日常摂取量を食べても大丈夫 = 耐性獲得を確認するためにOFCを計画します。少量からオーダーメイドに量を決めて複数回の利用で徐々に增量していきます。

## 2 アレルゲンの診断

例えばミックスナッツを食べてアレルギー症状が出た方のように、どのナッツに反応したのか分からないことがあります。よく見かけるアーモンド・クルミ・カシューナッツはそれぞれ別のアレルゲンであり、個々に検討が必要です。食べて症状が出るかどうかを確認 = 診断するためにOFCを利用します。すべてのナッツではなく特定のナッツに絞って除去する生活のためにOFCは有用です。



当院では2015年アレルギー外来創設の頃からOFCを実施しています。リスクの高い方へ対応するために医師を増員し、1泊での入院OFCに加えて新しい体制の外来OFCも2024年から開始しました。どの体制のOFCを利用するかは患者自身のリスク次第ですので、小児アレルギー専門医とよく相談して決めます。年間500件前後(図1参照)という沢山のニーズへお答えするため、沢山のニーズへお答えするため、今後も変わらず質の担保された小児アレルギー診療がご提供できるよう努力してまいります。

2023年度 OFC 年間実績(中止除く)



図1



## 睡眠のはなし



精神科 石井 浩喜

食欲の秋、読書の秋。栗ご飯なんか最高ですな。さんまも今年は豊漁だといいな。

秋の夜長の読書もいいですな。でも勉強の為の読書はんまり楽しくないしすぐに眠くなりまます。スポーツの秋もあります。

さて睡眠で辛い思いをしますのは、現代のせわしさ(と同時に行き過ぎた管理化)の良くない側面がすごくあると思います。遅刻出来ない、弁当を作らねば、ああ5時には絶対に起きなきゃ。となると12時には、いや午前2時でもいい寝なきゃ、寝付きたい、絶対に寝るんだあ。えっ? 4時。ああまたしても寝不足だ、頭がぼんやりするし痛い。タイマー予約の御飯が炊けてない、あのパワハラ上司の詰問が更に苦しく感じる…。

本来睡眠は人間の3大欲求(五欲)の一つですし、欲してもたらされないというのは何か不思議な気もします。ですが欲が満たされなければ苦しいのは当然とも言えますよね。睡眠指導では、寝室は出来れば寝るために使う、時間を決めて寝室に向かわす眠くなつて初めて床に就くということを勧めます。これは欲(つまり睡魔)が幾らかでも出現してからでないとなかなか上手くいきませんよということです。食欲でも満腹な時にモスのバーガーセットが目の前に来てもよっしゃーとはなりませんよね(ん? 少しなるかも)。ちなみに病気としての過食はもはや食欲とは言えないんですね。ですから多くの方は欲を満たしているというある種の満足感などあまりなく、お金は掛かるは健康は害するはで大変なようです。

ではどうするか? やはり日中の活動によるようです。難しいですが出来れば自分の納得いく形で心と体を最大限に使うことが一番でしょうか。これは日中に、お金や健康との相談になりますが、如何に小さな欲求の充足の積み重ねをするか、とも言えると思います。あの咸宜園(かんぎえん)の広瀬淡窓(ひろせたんそう)先生も不眠で苦しめる時期がありました。「一、二年来、昼間は思いにふけり、夜は夢をよく見る。心は乱れ、動悸は止まらない」そう、昼の調子を崩していたのです。

幸い日本には四季があります。その季節ごとの句を楽しむのはかなりお勧めです。分かり易く欲求の充足に繋がり易いと思います(あっ。そういえば中秋の名月も見てないし、団子も食べてない。)

一つ注意をば。風邪は万病の元と言いますように不眠も睡眠の事だけを考える訳にはいかない、待ったなしで別の治療が必要だという場合がございます。

原稿が済んだ。某(それがし)はアイスを食べると決めておる! いただきます。

※咸宜園(かんぎえん)は、豊後・日田の儒学者、

“広瀬淡窓(ひろせたんそう)”により創立された私塾



朝夕肌寒くなってきましたが、皆様体調はいかがでしょうか?

第72号では睡眠について取り上げました。私の場合、体の上で猫が熟睡しているので、起こさないように気を使って体が固まってよく眠れないこともあります。それでも、猫の重さが幸せです。

放射線技術課 佐竹 美智子