



St. Mary's

セント・マリーズ

新型コロナ
ウイルス特集
vol 31



呼吸器内科の医師とスタッフ

INDEX

2 | **新型コロナウイルス特集**
3 | **インタビュー**
聖マリア病院副院長・感染制御科診療部長
本田 順一

4 | **Q&A**
5 | **感染症ってなあに？**

6 | **診療科訪問**
呼吸器内科

7 | **健康エクササイズ+クッキング**
腸を活性化して免疫力UP
・腹筋運動の効果を高める 腹式呼吸
・アボカドとエビのヨーグルトサラダ

8 | **看護師の制服一新**
聖母の家11月リニューアル
人間ドックのご案内



Instagramを
始めました

救急医療を守る 職員一丸で



聖マリア病院副院長・
感染制御科診療部長

ほんだ じゅんいち
本田 順一

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の感染拡大は、私たちの社会生活に大きな影響を及ぼしています。救命救急センターを持つ聖マリア病院は、第2種感染症指定医療機関として、どのように新型コロナウイルス禍に立ち向かっているのでしょうか。全国でも数少ない感染制御科の診療部長である本田順一副院長に聞きました。

「今回のパンデミック（世界的感染拡大）は予想されていなかったか。」

SARS（重症急性呼吸器症候群）、MERS（中東呼吸器症候群）、新型コロナウイルスと、感染症に対応してきた経験からすると、いつ起きてもおかしくないと考えていました。今年1月、中国・武漢で感染拡大したところ、中国、韓国との交流が密な福岡県への上陸は避けられないと確信しました。県内で初の感染者確認は2月下旬、意外と遅かったです。

「聖マリア病院としての対応は。」

2月下旬に対策連絡会を開き、3月2日には島弘志病院長をトップにした対策本部を設置しました。タワー棟13階フロアを専用病棟にしてゾーニングを行い、最大22床を確保。呼吸器内科と感染症科を中心にチームをつくりました。ER（救急救命室）は2班に分けて、万が一スタッフが感染者が出ても救急医療がストップすることのないよう手立てをしました。また、救急外来の受付には仕切りを設け、入院患者には面会制限を実施しております。外来診療棟1階での発熱チェックには、4月から外来フロアに配置したコンシェルジュも参加し職員一丸となって対応に当たっています。

リスク回避へ 使命感持つて

「24時間365日対応の救急病院ならではの難しさがあるのでは。」

聖マリア病院では一日平均30人の救急患者が搬送されますが、どんな患者さんが運ばれてくるのか分かりません。交通事故だけがした方が感染している可能性もあります。救急スタッフは防護服を着けていますが、常にリスクにさらされています。とはいえ、当院には、地域医療支援病院として筑後地区の医療を守る責務があります。スタッフは使命感を持って頑張ってくれています。また、地元で新型コロナウイルス感染者が出たら、いつでも受け入れられるようベッドを確保しています。

専門の診療科 認定看護師も

「院内感染防止策について教えてください。」

感染制御科を2007年に設置しました。さまざまな耐性菌の発生が深刻な問題になっている中、委員会ではなく専門の診療科を置くことで対策をより徹底できる体制を整えました。専従の感染管理認定看護師も2人配置し、現在では専従の薬剤師も

筑後地区の 発熱チェック

新型コロナウイルスをめぐる経過

- 2月20日 福岡県内で初の感染者確認
- 3月 2日 聖マリア病院新型コロナウイルス感染症対策本部を設置
- 6日 PCR検査の公的医療保険適用開始
- 9日 久留米市立の小中高校など臨時休校
- 11日 WHOがパンデミック（世界的大流行）表明
- 13日 新型コロナウイルス特別措置法が成立
- 24日 東京五輪、パラリンピック1年延期決定
- 28日 筑後地区で初の感染者確認
- 29日 福岡県など外出自粛要請
- 31日 久留米市で初の感染者確認
- 4月 1日 聖マリア病院、入院患者への面会を原則禁止に
- 3日 福岡市で九州初の死者
- 7日 福岡、東京など7都府県に緊急事態宣言
- 16日 緊急事態宣言、全国に拡大
- 5月14日 福岡など全国39県で緊急事態解除
- 25日 緊急事態宣言を全面解除
- 6月 1日 聖マリア病院のミサ、3カ月ぶりに再開



フェイスガードを手作りするスタッフ

配置しています。新型インフルエンザ患者の受け入れ訓練を年2回、保健所と共同で行うなど、日頃から感染対策のレベルアップを目指しております。

「新型コロナウイルス対応で想定外のことはありましたか。」

感染者がなかなか陰性にならない点でしょうか。平均3週間かかります。これまでのコロナウイルス（風邪ウイルス）だと、2、3日ほどで治っていました。ただ従来の風邪患者にはPCR検査などは実施できませんし、完治したと思ってもウイルスは体内に残っていたのかも知れません。いずれにしる治療薬とワクチンが早くできることを期待しています。

地域の励まし、支援に感謝

「新しい生活様式」が求められています。医療従事者として、どう思われますか。

皆さんの自粛生活によるご協力のおかげで、一旦は緊急事態宣言を解除できるまでに落ち着きました。この間、現場スタッフに対して、地域の方々から多くの励ましやご支援をいただき、心から感謝しています。ただ、これから

どのように規制を緩めていくのか、実は病院にとっても、「出口戦略」は難しい状況です。例えば、面会制限や発熱チェックを、いつまで続けるのか。いつ感染拡大の第二波が来るかわかりませんが、寒くなるとインフルエンザが流行し新型コロナウイルス感染症との区別が難しくなり、医療機関は再び難しい対応を迫られます。家庭でも職場でもお互いに心のケアをしながら、息の長い対応を続けていくしかありません。



聖マリア病院救急外来の受付窓口ガラス仕切りを設置

感染症ってなあに？

人類の歴史は感染症との戦いの歴史ともいわれます。

でも、そもそも感染症って何？ どこに気をつければいいの？

感染予防のスペシャリスト、感染管理認定看護師に教えてもらいました。

Q&A

Q.1

そもそも感染症とは何ですか

ウイルス、細菌などの病原体が体の中に入り、引き起こす病気です。人は免疫機能で病原体を抑え込みますが、体力が弱っていたり、病原体が強くて増殖すると、発熱や咳などの症状が出ます。新型コロナウイルス感染症は、発熱や咳、強いだるさ、呼吸困難、肺炎などを引き起こします。

Q.2

どういう経路でうつりますか

接触感染、飛沫感染、空気感染の3つが感染経路です。新型コロナウイルスは、人の手を介して、人からもの、ものから人へと広まる接触感染、くしゃみやしがきが、口や鼻の粘膜に入り込む飛沫感染が主です。細かい飛沫がエアロゾルという形で空気中にとどまるので、空気感染対策も必要との指摘もあります。

Q.3

病原体はどこにいますか

ホコリがたまっている所は一目で不衛生と分かりますが、ドアノブやエレベーターのボタンなど不特定多数の人が多く触るところは要注意です。きれいなところに見えてもパソコンのキーボードやスマホ、

Q.4

予防はどうすればよいですか

タブレットは、バッテリーで温かいので病原体が増殖しやすい環境にあります。多くの人の手を介するお金も、汚染している紙幣の上で2週間くらい活性を保つというデータもあります。

せっけんと
流水で
手洗いが一番

ステップ3



指先と爪の間を、もう片方の手のひらにこすります。

ステップ6



手首をもう片方の手でつかんで、こすります。

また、マスクはのどや鼻の粘膜を飛沫からガードする役割があります。せきエチケットとして、飛沫を防ぎ感染を広めない意味で大切です。また、「3密と呼ばれる①間近で会話や発声をする密接な場所 ②換気の悪い密閉空間 ③多数の人が集まる密集場所は、注意しましょう。

4、5回に1回はせっけんと流水で手の汚れを洗い流す必要があります。

てあらいフェスを開催

感染管理認定看護師
馬場千草師長

国際連合児童基金（ユニセフ）が制定した「世界手洗いの日」（10月15日）をきっかけに、「衛生意識を高め、久留米市を予防医療の先進都市に」との思いで、2013年9月から久留米市内の幼稚園、保育園を訪問し、手洗いの実技指導をしています。その年から聖マリア病院内で、「てあらいフェスティバル」を始めました。手洗いチェックやオリジナルの紙芝居、ポスター展、ユニセフ展示、せっけん作りなど楽しみながら学ぶイベントで、毎年筑後地区を中心に400人以上が参加しています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行によるイベント自粛で残念ながら開催を断念しました。今回の感染症流行で、手指衛生の重要性を皆さんが再認識し、手洗い習慣が定着することを期待したいです。

感染管理認定看護師とは

感染管理認定看護師
工藤明香主任

感染管理認定看護師は、患者さん・医療従事者・地域の方々を感染伝播のリスクから守る仕事をしています。そのために、①マニュアルなどの整備 ②さまざまな感染症の患者数の追跡調査と分析、対策の立案 ③患者さん・医療従事者・地域の方々への感染対策教育 ④手指衛生実技、個人防護具着脱等の感染防止技術の確立 ⑤職員の健康管理 ⑥感染管理に関する相談対応 ⑦感染対策上の設備面の整備などを実施しています。

病院内外で組織横断的に活動するのが仕事の特徴です。感染対策の実行には、患者さん・医療従事者・地域の方々のチームワークが大切です。感染は目に見えないため、知らず知らずのうちに、感染拡大のリスクが高まっていることがあります。だからこそ、みんなで「手指衛生」などの感染対策を実施することが重要です。「ひとりみんなのために、みんなはひとりのために」です。



感染管理認定看護師の（左から）山口正樹看護師、馬場千草師長、工藤明香主任

Q.5

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合はどうしたらよいですか

まず地元の帰国者・接触者相談センターに電話してください。

久留米市新型コロナウイルス
相談センター

0942-30-9335

北筑後保健福祉環境事務所

0946-22-9886

南筑後保健福祉環境事務所

0944-68-5224

正しい手の洗い方

手洗いは、感染対策の基本です。帰宅時や食事の前などこまめに手を洗うよう心がけましょう。

手を洗う前に

指の間や指先、手首は意外と洗い残しが多いところ。すみずみまで汚れや菌を流すために、手洗い前に次の準備を行いましょう。

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

ステップ1



流水でよく手のひらをぬらした後、石けんをつけて、手のひらをよくこすります。

ステップ2



手の甲と指の背を、もう片方の手で伸ばすようにこすります。

ステップ4



指を組んで、指の間（側面や股）をこすります。

ステップ5



親指をもう片方の手のひらで包んでこすります。

最後に

ステップ1～6が終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

その後手指消毒剤を指先から手首まですり込むと、洗い残しがあっても細菌・ウイルスの消毒ができて、より効果的です。

呼吸器内科

COVID-19 念頭に診療

昨年末に報告された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は今や世界的に猛威をふるっており、とどまるところを知りません。経済をストップさせ、医療・社会の仕組み自体を変えるような感染症が出現するとはだれが予想したでしょう。当院は県内12の第2種感染症指定医療機関の一つに指定されており、福岡市内で感染爆発が起きた際には早期から患者の受け入れを行ってまいりました。引き続き久留米市内でクラスターが発生し、嵐のような一カ月を経験しました。幸い第一波は落ち着きましたが、当診療科としては今後も長期にわたってCOVID-19を念頭においた診療を心がけていく必要があります。変革の一年と捉えております。

● 診療内容

多様な疾患に対応

呼吸器感染症（肺炎）、肺がん・胸膜中皮腫、気管支喘息・COPD、間質性肺炎、気胸、胸水など多様な疾患を扱っています。間質性肺炎の中には薬剤性肺炎や過敏性肺炎など新型コロナウイルス肺炎と区別が困難な疾患もあり、やりがいも感じつつ悩みの種が増えました。

● 救急診療

チーム医療を実践

当院は救急救命医療が診療の大きな柱であり、呼吸不全に陥った患者さんの診療を精力的に行っています。呼吸不全症例に対しては

● 肺がん治療

化学療法の飛躍的進歩

救急外来からの入院が多いため、肺炎の患者さんが入院治療では最

迅速な診断確定と治療方針決定に努めており、病態・背景に応じた呼吸療法を選択（酸素吸入、ハイフローセラピー、人工呼吸療法など）、適切な鎮痛・鎮静、せん妄対策などに力を入れ、安全な呼吸管理を目指しています。また、看護師、理学療法士、臨床工学技士、薬剤師などメデイカルスタッフと協力して、患者さんの生活の質の維持や早期社会復帰を目指した効果的なチーム医療を実践しています。

また地域がん診療連携拠点病院にも指定されており、年々肺がん患者さんは増加してきております。グラフ。呼吸器外科、放射線治療科、緩和ケアチーム、がん相談支援センター



肺がん化学療法件数の推移

と連携し、患者さんに最適な肺がん治療や生活を提案しております。中でも肺がんの化学療法は従来の抗がん剤に分子標的薬、免疫療法、さらにそれらの組み合わせなど飛躍的に進歩しており、十数年前では考えられなかった長期生存もみられるようになり、日常生活を送りながら外来治療ができている患者さんも少なくありません。

● スタッフ体制

6人体制で診療

呼吸器内科医師4人に専攻医2人の6人体制で診療に当たっています。

呼吸器内科診療部長 | 水田佑一

肺炎や長引く咳、胸部レントゲン異常などあればかかりつけの先生より紹介をよろしく願います。COVID-19流行の際には、皆さまの温かいお言葉・ご厚意にスタッフ一同大変救われました。今後も流行状況によって救急受け入れや新患外来の縮小などもあるかと思いますが、ご理解よろしくお願いたします。



腸を活性化して免疫力UP

腸は「消化」「吸収」「排泄」のほかに、「免疫」という防御機能の役割を担っています。からだの全免疫システムの60~70%を腸が担っており、腸内環境がよいほど免疫機能が高くなることが分かっています。規則正しい生活習慣（栄養・運動・休養）を心がけ、腸内環境を整えると、からだの免疫機能が正常に働きます。また、代謝促進、美肌効果、ストレス解消など、さまざまな相乗効果が期待できます。

腹筋運動の効果をも高める 腹式呼吸

Exercise



聖マリア病院
専門外来生活療養指導室
健康運動指導士
本田 美貴

腹筋には、「腹直筋」「外腹斜筋」「内腹斜筋」「腹横筋」という4種類の筋肉があります。腹筋の中で最も深層にある「腹横筋」は、腹圧をかけて排便を促すときに力を発揮します。腸の蠕動運動を助けてくれる働きがあり、腹式呼吸を行うことで、さらに効果を高めることができます。

腹式呼吸

腹式呼吸は、体幹を鍛える運動の効果をさらに高めてくれます。腹式呼吸がきちんと意識できると、自律神経の安定や、ほかのいろいろな運動をする時にも効果的です。

- 1 仰向けに寝て、両膝を立て、両手は床につけて、肩の力を抜きます(写真1)。
- 2 口からふーっと強めに息を吐きながら、おへそを腰骨に近づけるように沈めていきます。同時に、腰骨を床の隙間がなくなるように押し付けます。
- 3 おなかに意識を集中して、息をすべて吐ききるまでおなかをへこませます。腹筋がブルブルするまで頑張れたら、軽く緩めて、今度はお腹が大きく膨らむように、いっぱい息を吸います。できるだけゆっくり、深い呼吸を5~10回ほど繰り返します。

Point!

首や肩に力が入りやすいので、おなかに意識をむける練習を繰り返しましょう。おなかに手を当て、動きを確認したり、クッションなどで、上半身を少し起こした位置から始めると、腹筋を意識しやすくなります(写真2)。無理せず、少しずつ深い呼吸へレベルアップしていきます。

いつでも、好きな時に実施してみましょう。慣れれば、立っていても座っていてもできるようになります。



(写真1)



(写真2)

アボカドとエビのヨーグルトサラダ

Cooking

善玉菌を増やして腸を元気に

腸内環境改善には、栄養バランスの良い食事をすること、規則正しい食事をすることが大事です。腸が活発に動き出し、免疫力を高めることができます。腸内には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌がいて、腸内環境を整えてくれます。善玉菌を食事で取り入れるとともに、腸内のおそうじをする食物繊維も一緒にとって、腸を元気に保ちましょう。ヨーグルトに含まれる善玉菌は細胞膜の免疫力を高める働きがあります。アボカドは、ウイルスや細菌に対抗する免疫システムの強化・維持を促進する抗酸化物質ビタミンEを含みます。



Point!

発酵食品のヨーグルトを使った簡単レシピです。

〈1人分の栄養素:145Kcal、たんぱく質6.2g、脂質12g、塩分0.5g、食物繊維2.2g〉



聖マリア病院
栄養指導管理室長
立野 順子

材料(2人分)

アボカド 1/2個
むきエビ 50g
塩 1/2
酒 小さじ1
(ヨーグルトドレッシング)
玉ねぎ 10g
プレーンヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
レモン絞り汁 大さじ1/2
塩、こしょう 少々

作り方

- 1 アボカドは真ん中の種まで包丁を入れて、2つに割り、包丁の刃元の角を刺して、種を取り出す。
- 2 スプーンで果肉を皮から外して、一口大に切る。
- 3 エビは竹串で背わたを取る。
- 4 鍋に塩小さじ1/2、酒小さじ1を加えて沸騰させ、エビをゆでる。
- 5 ザルにあげ水気をきり、粗熱を取る。
- 6 玉ねぎはみじん切りにして、しばらく水にさらし、軽く水切りする。
- 7 ヨーグルトドレッシングの材料をボールに入れて混ぜ合わせる。
- 8 アボカド、エビを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

看護師の制服が変わりました

6月1日から看護師の制服が変わりました。白をベースに袖や胸ポケットなどに赤か青のラインが入り、白のパンツ姿になりました。患者さんや付き添いの方々に「部署の責任者がだれか」一目で分かるように看護師長は濃紺色になりました。



介護老人保健施設 聖母の家

11月リニューアルオープン



イメージ図

介護老人保健施設「聖母の家」は、多くの皆さまのご利用に支えられ、今年開設25周年を迎えました。これを機に各フロアの大規模な改修工事を段階的に進めています。ご利用の皆さまにこれまで以上に「安らぎ」や「生きがい」を感じていただけるよう、照明や内装の刷新で室内を明るくし、季節感豊かな庭園=イメージ図=など憩いの場も設けます。11月のリニューアルオープンを目指し、スタッフ一同、懸命に取り組んでおります。改修工事中も従来どおり入所や通所リハビリテーションのご紹介を承っています。いつでもお気軽に担当者までお申し付けください。

●ご利用いただける方

65歳以上で介護保険制度による「要介護」と認定された方
または40歳以上で「特定疾患」と診断され、さらに「要介護」を認定された方

※ただし特殊な医療処置等がある方は要相談とさせていただきます。

●入所定員

100床(短期入所含む) ※改修工事中は60床にて運用
通所リハビリテーション定員: 43人/日

お問い合わせ

介護老人保健施設 聖母の家 **0942-34-3573**

【その他の在宅・介護部門事業所】

聖マリア訪問看護ステーション **0942-39-8903**
聖マリアケアプランサービス **0942-36-6588**

聖マリアヘルパーステーション **0942-46-1600**
聖マリア病院 鳥栖訪問看護ステーション **0942-81-1134**

聖マリアヘルスケアセンター

—人間ドックのご案内—

特徴

- 待合椅子や更衣室のロッカーなどを毎日消毒しております。
- プライバシーに配慮した男女別のフロア。
- スムーズな検査で時間を短縮。

日帰りドック

生活習慣病や各種がんを早期発見したい方へ

- 実施曜日
月～土曜(祝日を除く)
- 受診時間
午前8時から午後2時頃まで
- 基本料金 **38,000円(税別)**
(3月～4月)32,000円(税別)

—更に検査を追加することも可能です—
たとえば…

脳梗塞・心筋梗塞が気になる方

【検査名】 ロックスインデックス検査

【特徴】 採血で脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクを調べます。今年4月より導入した新しい検査です。現在お試しの割引を行っております。

【費用】 **9,800円(税別)**
※通常料金13,000円(税別)

喫煙をされる方など肺がんや胸部の病気を調べたい方

【検査名】 胸部CT検査

【特徴】 被ばく量を通常の10分の1に抑えられる低線量のCTです。

【費用】 **8,000円(税別)**

その他さまざまな追加検査を行っておりますので、ご予約の際にスタッフまでお尋ねください。

お問い合わせ

0120-75-0721/0120-79-0722

社会医療法人 雪の聖母会

聖マリア病院
〒830-8543
福岡県久留米市津福本町422
TEL 0942(35)3322(代)
FAX 0942(34)3115(代)



聖マリアヘルスケアセンター
〒830-0047
福岡県久留米市津福本町448-5
TEL 0942(35)5522(代)
FAX 0942(34)3306(代)

介護老人保健施設 聖母の家
〒830-8543
福岡県久留米市津福本町387-1
TEL 0942(34)3573(代)
FAX 0942(34)4165(代)

広報誌についてのお問い合わせは聖マリア病院 企画部広報担当まで