

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2010.10月号 Vol.32

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

## 敬老会・お月見

東病棟看護師 佐藤 広美

9月16日にお月見・敬老会の行事を行いました。お月見団子の作成、ススキの飾りつけなど1ヶ月前より準備を行い、当日は東西病棟合わせ38名の患者様とご家族7名が参加しました。桜裕二さんよる歌謡ショーではなつかしのメロディーなど馴染みの歌に口ずさんだり、手拍子やリズムをとったり生き生きとした表情がとても印象的でした。栄養科からのおいしいおやつもあり、今回の行事も短い時間でしたが、患者様、スタッフも笑顔で終わることができました。



## 院長コラム～晴耕雨読～

ストレスの多い職場の中で、いかにストレスを解消し、モチベーションを上げるかは個人にも組織にも重要である。ストレスに苛まれている人の多くは自己コントロールが上手でなく、その原因を外部へ向けようとする。ストレスの解消に重要なのは発想の転換である。ストレス下でもモチベーションを維持し高めることが有意義な人生につながる。ダニエル・ピンク著「モチベーション3.0」(講談社)はこの課題について非常に良く分析している。彼は、人間の本能的な生物学的な動機づけを第1。その後の20世紀までの労働の報酬を条件とした動機づけを第2と考えた。21世紀に求められる動機づけは、報酬と無関係に自己内部から湧き出る、自ら創造する中で得られる最高の満足いく瞬間(フローと呼んだ。ゴルファー石川遼はゾーンと表現した。)、言い換えれば、価値あることを上達させようとする欲求を目指すのが第3、つまりモチベーション3.0と呼ぶ。一読に値する本と考える。

## インフルエンザワクチンについて

薬剤師 多田 知弘

暑かった夏も終わり季節は秋から冬へと移り変わっていきませんが、インフルエンザの流行時期もせまってきました。そこで今回は、インフルエンザワクチンについての情報と注意点などをQ&A形式でご説明したいと思います。



Q 1 去年は季節性と新型の2種類のワクチンを打っていましたが、今年も2種類打つのですか？

A 1 今年のワクチンは1種類のみです。今年のワクチンは、昨年流行した新型インフルエンザ（H1N1型）に加えて、A香港型とB型の3種類が含まれているワクチンになっています。

Q 2 ワクチンの種類はどのように決められているのですか？

A 2 インフルエンザワクチンの種類は、世界保健機関（WHO）が昨シーズンの世界中の流行状況を元に毎年推奨株を決定しています。日本ではそれらをもとに専門家会議にて検討し、その結果を受けて厚生労働省により最終決定されます。

Q 3 ワクチンを打てばインフルエンザにはかかりませんか？

A 3 100%かからないというわけではありませんが、インフルエンザにかかっても肺炎などの合併症を抑える効果は報告されています。特に高齢者、乳幼児、肺炎などの基礎疾患をもっている方や妊婦の方などは、抵抗力が弱いため合併症にかかりやすいといわれており、入院するような重い症状にならないためにもワクチンを打つ必要があります。

Q 4 ワクチンは毎年打たないとダメですか？

A 4 毎年打つ必要があります。ワクチンの効果が期待できるのは、接種した（子供の場合は2回接種した）2週間から5カ月程度と考えられています。また、毎年流行するインフルエンザの種類が違うため、その年にあったワクチンを打つ必要があります。

Q 5 子供が3歳なのですが、ワクチンは1回打つだけでいいですか？

A 5 13歳未満の子供は2回打つ事になっています。1回目を打ったあと2回目を打つ時期はおおむね1～4週間の間とされています。

1回に接種する量は年齢により違っており、以下の通りになります。

1歳未満：0.1mL      1歳～6歳未満：0.2mL

6歳～13歳未満：0.3mL      13歳以上：0.5mL

Q 6 現在授乳中ですが、ワクチンは打っても大丈夫ですか？

A 6 ワクチンを打っても大丈夫です。インフルエンザワクチンには、病原性をなくしたウイルスの成分を用いており、接種後にウイルスが体内で増えることはなく、母乳を介してお子さんに影響を与えることはありません。また、妊娠中の方でもインフルエンザワクチンを打ったことにより流産や先天異常の発生頻度が高くなったという報告はなく、医師の判断により打つ事ができます。

Q 7 ワクチンを打つと副反応（副作用）はありますか？

A 7 接種した部分の赤み、腫れ、痛みは、接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日で消失します。また、全身性の反応（熱、頭痛、寒気、だるさ）も接種を受けられた方の

5～10%に見られますが、こちらも通常2～3日で消失します。

インフルエンザワクチンの接種時期や費用について、現時点ではまだ決まっていないため詳細が決まり次第お知らせします（例年同様10月中にはお知らせできると思います）。

ワクチンを打っても100%かからないわけではありません。感染を予防するためこまめな手洗い、うがいを徹底しましょう。



うがいをしよう



# 10月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	金	森		出張医		村山		舩田					
2	土												
3	日												
4	月	森		出張医	出張医	村山		舩田					
5	火	森		井田	出張医	村山		舩田				新田	
6	水	森		井田				舩田		水元	水元		
7	木	森		井田				舩田					
8	金	森		出張医				舩田					
9	土												
10	日												
11	月												
12	火	森		井田		村山		舩田				新田	
13	水	森		井田		村山		舩田					
14	木	森		井田		村山		舩田					
15	金			出張医		村山		舩田					
16	土												
17	日												
18	月	森		出張医	出張医	村山		舩田					
19	火	森		井田	出張医	村山		舩田				新田	
20	水	森		井田		村山		舩田		水元	水元		
21	木	森		井田		村山		舩田					
22	金			出張医		村山		舩田					
23	土												
24	日												
25	月	森		出張医	出張医	村山		舩田					
26	火	森		井田	出張医	村山		舩田				新田	
27	水	森		井田		村山		舩田					
28	木	森		井田		村山		舩田					
29	金	森		出張医		村山		舩田					
30	土												
31	日												

**編集後記**

記録的な猛暑の日本列島もすっかり秋らしくなりました。ふと思えば、紅葉や広い秋空、鮭や秋刀魚など道東は秋を楽しむには最高の場所です。  
(編集委員長)

受付時間	内科	午前 8:15~11:30	午後 1:45~3:45
	外科	午前 8:15~11:30	—
	整形外科		
	皮膚科	午前 8:15~11:30	午後 1:00~3:00