



インフルエンザ予防について

院内感染対策委員 齊藤 ならえ

毎年この時期になると、インフルエンザの流行シーズンを迎えます。そのためインフルエンザに感染しないよう予防していくことが大事です。

誰にでもできる予防方法として、

- ①インフルエンザワクチン接種があります。効果が表れるのは、接種後およそ2週間後からで、約4か月間効果が持続すると言われています。ワクチンを接種するとインフルエンザに感染しないという訳ではありません。たとえインフルエンザに感染しても重症化しないで済みます。11月までに接種を終えておくのが良いそうです。
- ②加湿器などを使用して、室内を適度な湿度（50%～60%）に保つ。
- ③外出後の手洗いの励行。（アルコール製剤で手指消毒）
- ④人ごみや繁華街への外出を避ける。
- ⑤マスクの着用も有効的です。

補足として、インフルエンザの予防は、食べ物、飲み物でも出来ると言われているので紹介します。

- ①生姜。生姜の効果効能として、体温の上昇があります。この体温上昇が免疫能力の向上につながると考えられています。
- ②紅茶。紅茶に含まれるカテキン類の抗ウイルス作用で効果が期待できます。
- ③ヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が、腸内の環境を整えるとともに、免疫能力を高める効果が期待できます。特に、「R-1乳酸菌がインフルエンザワクチンの効果を高める。」といった研究結果もあります。

インフルエンザと風邪との大きな違いとして、38～40度の発熱が3～4日間続く、筋肉痛・関節痛があります。合併症にもつながるため、症状が現れたら速やかに受診して下さい。



今後、インフルエンザが流行した場合、病院内へのウイルス持ち込み防止策として、ご家族の方にも協力していただきたいことがあります。流行時期には、ご家族の面会制限として、風邪症状のある方の面会制限や、面会時間を10分間程度とします。また、面会時はマスク着用をお願いすることになります。ご理解ご協力をお願いします。

お知らせ・・・

平成29年10月7日（土）、第24回の文化祭を開催しました。たくさんの方々にお集まりいただき、盛況のうちに終了することができましたことを感謝いたします。模擬店による売り上げ金、134,558円は全額大分県日田市災害支援金として、日田市役所へ寄付させていただきましたことをご報告致します。



直接経口抗凝固薬 (DOAC)

薬剤師 権藤 節子

心房細動や肺塞栓症は詰まった血管とは別の場所で血栓が形成され、病巣部へ運ばれることで発症します。血液の流れが滞ることで凝固系が亢進することが原因と考えられています。

抗凝固薬の目的は、血栓形成の最終産物であるフィブリンの産生を阻害することです。ワーファリンが半世紀にわたり 唯一の経口抗凝固薬主役として使われてきましたが、最近抗凝固薬が4剤登場し、入院・外来患者様も他の医療機関から各々使用されています。当病院でもリクシアナ30mg が採用されました。

ワーファリンは多くのエビデンスがあり 主役ともいえる薬ですが、いくつか問題があります。PT-INR 1.5~2.5になるように投与量調整されるのですが、ワーファリンの代謝酵素であるCYP2C9等の遺伝子多型が原因で、維持量には10倍以上の個人差があり、投与量の調整が難しく、薬の効果発現に3~5日、安定するまでに7~10日間かかることです。投与開始時期には他の治療法を併用することもあります。定期的なモニタリングが必要になります。また、食物・薬との相互作用が多く、納豆、ほうれん草、クロレラと併用で作用が減弱します。

新規抗凝固薬はこれらの問題点を改善された薬です。モニタリングする必要がなく、2時間で最高血中濃度になり効果発現が速やかです。高齢者や腎機能低下の患者に使いつらい面もあります。最大の難点は ワーファリン1mg 薬価が9.6円に対して 新規薬は約30倍以上と高価なことです。今後他の医療機関から持ち込みも増えることが予想されますが、ワーファリン1mg に変更、リクシアナに変更の場合も注意が必要となります。

	ブラザキサ	イグザレルト	エリキュース	リクシアナ
標的因子	トロンピン	Xa因子	Xa因子	Xa因子
投与回数	1日2回	1日1回	1日2回	1日1回
モニタリング	不要	不要	不要	不要
生物学的利用率	6%	80%	50%	50%
T1/2(hr)	12~17	5~9	12	9~11
腎排泄	80%	33%	25%	35%

 医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp



作業療法だより

朝晩が冷え込む時期になり、秋の深まりを肌で感じるようになりました。周りの風景も秋を感じる色合いになってきております。

さて、当院ではこの時期にバスハイクと称して各病棟で外出する機会を設けています。昨年は『AOSE (アオーゼ)』に行った病棟もありました。今年は高塚地蔵尊に何組か行かれています。普段は徘徊行動や収集行動で落ち着かず見守りの必要な方が、スタッフにお賽銭を貰い丁寧に拝まれている姿が印象的でした。また多くの方に「久しぶりに来た」「昔はよう来よった」など懐かしまれる声を聞くことが出来ました。今回、スタッフの見守りの数や乗車人数に限りがあり全員が参加してもらうことが出来ませんでした。インフルエンザ等の流行期になる前に外出などしてみてはどうでしょうか？病院での面会とは違った様子が見られるかもしれません。(外出に関して治療上の影響や普段の状態等があるため、主治医や担当看護師等にご確認ください)

先日、10月7日(土)に第24回目となる文化祭が行なわれました。晴天にも恵まれ、忙しい中参加していただいたご家族の方ありがとうございます。来月のふれあいで文化祭特別号として紹介したいと思います。