

# みつつの輪

発行/みつつの輪編集局  
令和元年7月1日発行  
医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

## INDEX

- 胃腸炎に抗菌薬はNG! ~正しく使おう抗菌薬 ..... 1
- リハビリエッセンス ~日常にリハビリを~  
「リハビリは病院でするもの」だけじゃない! ~「生活リハビリ」ノススメ ..... 3
- 院内イベントのお知らせ ..... 4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 胃腸炎に抗菌薬はNG! ~正しく使おう抗菌薬

「風邪には抗菌薬は不要です!」「ウィルスには抗菌薬は効きません!!」

最近そのような言葉をよく耳にしませんか?

そして、夏に流行る「急性胃腸炎」には抗菌薬は不要、という事実もあまり知られていません。

「えっ?急性胃腸炎ってばい菌でなるんだから抗生物質は必要でしょ!」

そんな声が聞こえてきそうです。



抗菌薬は「抗生物質」「抗生剤」という呼び方が昔は主流でした。体調不良になって病院でお薬をもらう時、「はやく治したいから抗生物質をください」という方は少なくありません。それもそのはず、一昔前には必ずと言っていいほど風邪薬と一緒に処方されていました。実はこれは誤りだったのです。

## 耐性菌を生みださないために

抗菌剤は、細菌を壊したり増えるのを抑えます。ですから、体調不良の原因菌だけではなくお腹の中(腸)の環境を保っている細菌もやっつけてしまいます。すると、かえって症状が長引くだけでなく、最近よく聞く「耐性菌」をお腹の中で飼いならすことになってしまいます。

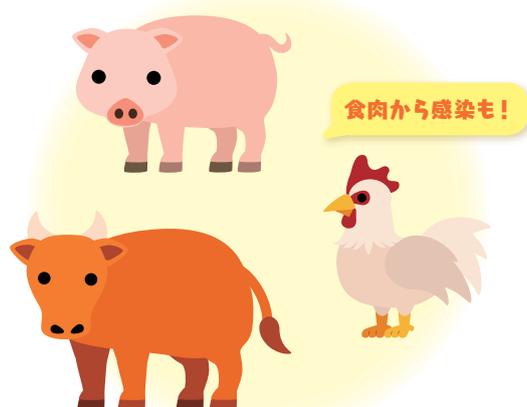
では、この耐性菌とは何でしょうか?細菌は抗菌薬により生活環境が悪くなると生き延びるために変化します。こうして出来たのが耐性菌です。抗菌薬を使えば使うほど、その数も増えお腹の中で悪さをします。ですから、耐性菌をつくらないためにも抗菌剤の使用の是非はしっかりと検討しなければなりません。

抗菌薬を使うべきなのは、菌が腸管から体の中に入り高熱を出してしまうくらいお腹の中以外で悪さをしている場合です。腸管外に菌がいることを調べるためには検査が必要です。多めに血液を採って細菌を探したりします。また、抗菌薬はウィルスには効きません。検査し、見極めをしなければ、正しく抗菌薬は使えないのです。

## 菌の排出が治癒への道

夏場の胃腸炎は主にカンピロバクター、サルモネラという細菌が原因です。どちらも鶏肉や牛・豚肉などの食肉から主に感染します。そして、お腹の中だけで悪さをしている段階ならば抗菌薬は不要です。回復には菌やウイルスを早く排出することが大切ですので、下痢止めをむやみに飲まず、経口補水液などで失われた水分をしっかりと取りましょう。

冬場の胃腸炎の大半はノロウイルス、ロタウイルスです。こちらはウイルスが原因ですので抗菌薬は不要です。



## 原因は多種多様

食中毒の原因となる細菌やウイルスには、様々なものがあります。

### 細菌

- カンピロバクター
- 腸管出血性大腸菌
- サルモネラ菌

### ウイルス

- ノロウイルス
- ロタウイルス
- 腸管アデノウイルス

### 寄生虫

- クドア
- アニサキス

### 植物性自然毒

- 毒キノコ
- ジャガイモ



子供や孫の世代の感染症が、耐性菌で治療できない世の中になってしまわないように、「この抗菌薬は本当にいるのかな？」と疑問に思ったら医師、薬剤師に聞いてみましょう。

感染対策委員会 小池 幸全（薬剤師）

# リハビリエッセンス

## ～日常にリハビリを～



「リハビリは病院でするもの」  
だけじゃない!  
～「生活リハビリ」ノススメ

「リハビリ」と聞くと、怪我や病気をしたあとに、入院や通院でリハビリ療法士と行う訓練を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

頑張ってリハビリをして身体を元のように近づけたらリハビリは終了!となりますが、そこから先は状態を保ち、かつ病気や怪我を予防しなければなりません。そのためにはさらに継続したリハビリが必要です。

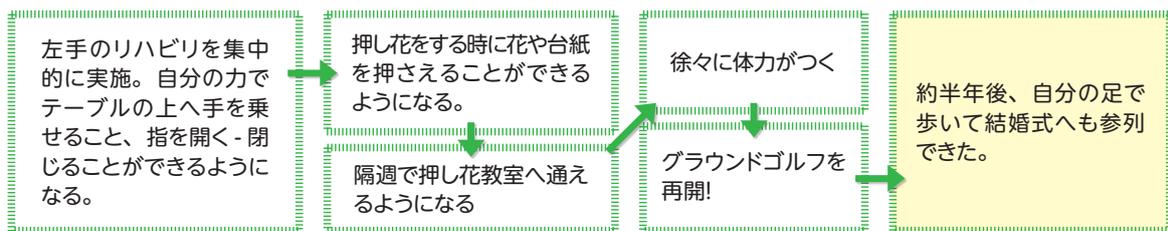
「それでは、ずっと通わなくてはいけないの?」いえいえ、そんなことはありません。そこで生み出されたのは生活そのものをリハビリとしてしまおう、という「生活リハビリ」です。日常生活（お風呂、食事、トイレ、家事など）に工夫をすることで支援し、そして一つ一つの動きを行うことを練習にしよう一挙両得な考え方です。

一例として生活リハビリと、リハビリ専門職による訪問リハビリで、見事目標を達成された方をご紹介します。

Aさんは脳梗塞から左半身まひになった女性です。お一人暮らしで身の回りのことはなんとか自立しています。訪問リハビリを開始するため、目標は2点設定しました。

### ■目標

- ・趣味の「グラウンドゴルフ」と「押し花」を再開する
- ・親戚の結婚式に参列する



### ■良かった点は?

Aさんは訪問リハビリで実施した内容を、積極的に自主的に反復練習していました。これに加えて、ご家族の来訪は週に1回程度であったため、普段は料理や洗濯なども自分なりに工夫し行っていました（下図参照）



これこそが生活そのものの動きをリハビリとして活用する「生活リハビリ」です。また、訪問リハビリを始める前も、デイサービスへ通い体力を維持していたことも大きな良い結果をもたらしました。

ご本人の一つ一つの努力の積み重ねはすべて「リハビリ」です。

療法士がいないと…、病院に行かないと…という考えにとらわれず、元気な生活を取り戻すため頑張ってください!

当院では、入院・外来でのリハビリの他に、ご自宅にお伺いして行う「訪問リハビリ」や、通所での「デイサービス」もおこなっています。ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

訪問リハビリ・訪問看護のお問い合わせはこちらへ▶訪問看護ステーションみつわの輪 Tel 043-309-9933

リハビリテーション科 荒明 諒（主任・作業療法士）

## 院内イベントのお知らせ

**七夕飾りのご案内** 皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

開催期間 令和元年7月2日(火)～8日(月)

短冊募集期間 令和元年7月2日(火)～6日(土)12時まで

笹の設置場所 西館1階 中庭内 短冊記入場所 西館1階 中庭前



## 2019年7月6日同日開催!

### ♪都賀の台弦楽アンサンブル presents ~たなばたコンサート~



開催日時 2019年7月6日(土) 15:00～

場所 みつわ台総合病院 西館1階 外来待合フロア

奏者 都賀の台弦楽アンサンブル

観覧料 無料  
(駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 不要



### 看護の日イベント ～健康相談会、他行います～

#### ミニ講習会

入院後困らないために～高額療養費、介護保険について

- リハビリの先生直伝!健康体操コーナー
- 血圧測定・身長計測で健康チェック!

#### 体験イベント(要 申込)

- 医療の制服きてみちゃおう♪記念撮影会
- 乗ったらどんな感じ? 車椅子・ストレッチャー乗車体験

▶ 詳細・お申し込みについては、院内掲示・HP・チラシをご覧ください。

### 真夏のフラコンサート2019 ～レイをかけて、ワになって踊ろう♡～

開催日時 2019年7月27日(土) 15:00～

場所 みつわ台総合病院 西館1階 外来待合フロア

演者 Mana'olana (マナ オラナ)  
監修 永洞 清美先生

参加費用 無料  
(駐車場をご利用の方は会場に駐車券をお持ちください)



#### 基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

#### 基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) ..... 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) ..... 8:30より11:00まで
	耳鼻咽喉科(土曜) ..... 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) ..... 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) ..... 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ..... 15:30より16:30まで	

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

千葉県若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030 (代)  
ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



UD FONT  
みつわ台病院  
ニュースでは、  
UDフォントを  
採用しています  
ユニバーサルデザイン(UD)の  
考えに基づいた見やすいデザ  
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設  
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構  
認定病院