

目次:

ノロウイルスについて	1 2
特診外来予定表	3
血液検査結果の見方について	4 5
おせち料理について	6

# ノロウイルスについて

寒い季節になってきました。この季節になると、インフルエンザを始め、多くの感染症が流行します。今回は、嘔吐下痢症、その中でも**ウイルス性胃腸炎**(特に**ノロウイルス感染症**)についてお話します。

## 1. 「嘔吐下痢症」って何？ どういう症状が出るの？

一般的に、「嘔吐下痢症」と言われているものは、**ウイルスなどの感染によって胃腸炎を起こした「感染性胃腸炎」**のことです。感染性腸炎は冬季になると流行する傾向があり、その大半はノロウイルスやロタウイルスといったウイルス感染が原因と考えられています。ニュース等で「嘔吐下痢症」という言葉はよく聞かかと思いますが、これの大半がウイルス感染ということは知らない人も意外と多いようです。今年はノロウイルスが例年と比較しても流行していますので、注意が必要です。



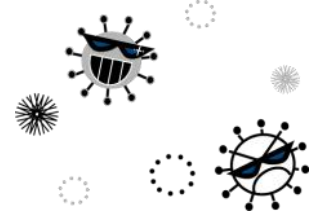
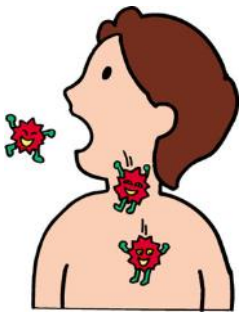
## 2. 普段の生活では何に気をつければいいの？

ノロウイルス・ロタウイルスといったウイルスは、感染した人の便1gの中に数億～数百億存在すると言われ、このうち、わずか10～100個が口の中に入っただけでも胃腸炎症状の原因となるとされています。

ウイルスが付いた手すりや蛇口・食品などを触り、口にすることで感染することがほとんどですが、嘔吐したあとには跳ね返りで空気中にウイルスが漂っており、その空気を吸うだけでも発症するとも言われています。アルコール消毒でもウイルスを完全に殺す

ことは難しく、嘔吐した後の床などは次亜塩素酸入りのハイターなどで清拭する必要があります。

そして、**何よりも大切なことは手洗いです**。とはいっても、周りにいる人で、誰がウイルスを持っているかはなかなか見分けが付きません。普段から、手洗いを心がけることが大切です。また、腸炎を発症した人は長いと1ヶ月程度もウイルスを便から出し続けると言われていますので、**一度腸炎にかかった人は、嘔吐や下痢などの症状が落ち着いても、特に排便後にはしっかりと手洗いをを行う必要があります**。



### 3.嘔吐下痢症になったらどうしたらいい？

ニュースなどでノロウイルスの名前が有名になっていますので、外来でも「ノロウイルスではないですよ？」と言われることがしばしばあります。ノロウイルスだけでなく、他のウイルスなど、別の原因でも嘔吐や下痢などの症状は出ます。しかも、ノロウイルスかどうかは症状だけでは区別が付きません。大切なことは、ノロウイルスであれ、他の原因であれ、どのくらいぐったりしているか・嘔吐や下痢による脱水の程度が強いかどうかを判断することです。ノロウイルスであっても、ほとんどは軽症の嘔吐や下痢で、数日で改善します。

嘔吐すると、焦ってすぐに病院へ、となりがちですが、ほとんどの腸炎に対しては、病院に来ても根本的な治療というのはありません。脱水の程度に応じて、強い時には点滴で水分の補充をするといった対症療法がメインになります。また、嘔吐後に急いで病院に行く、という移動そのものが吐き気を強くしてしまうことがありますし、他の人へ伝染させる危険もあります。



嘔吐後には、吐き気止めを使うよりも安静にすることがお腹の動きを落ち着かせてくれますので嘔吐後は30分程度、食べたり飲んだりせず、しばらく安静にすることが大切です。吐き気が遠のいてくるようであれば、少しずつ水分や食事を摂り始めるようにしてください。しばらく安静にしても、嘔吐し続ける・ぐったりしてきたなどの症状があれば、病院の受診を考えてください。

もちろん、嘔吐・下痢があっても胃腸炎でないこともありますので、気になることがあれば、通常通り病院を受診するようにしてください。

### 4. どういう人は特に気をつけないといけないの？

嘔吐下痢症は、小さな子どもやご老人が罹ると、重症になりやすい傾向にあります。そのため、そのような方が家族の中にいる人や、老人福祉施設・病院のスタッフなどは、腸炎に罹った時には、伝染しないように細心の注意を払う必要があります。

感染して何日間休まないといけない、などの正確な決まりごとはありませんが、下痢が続いている間は休む方が無難です。また、先程述べた通り、1ヶ月程度は便からウイルスが出続けますので、その後も手洗いをしっかりとする・できる限り手袋を使う、などの心がけが必要です。



### 5. 今年の流行状況は？

今年の感染性腸炎は例年と比較しても多い状況です。2006年に、ノロウイルスの流行がニュースとなったことがありましたが、今回はそれに匹敵する流行となっています。ですので、今年は特に感染には注意する必要がありますが、いずれにしても、手洗い・うがいをしっかりとる、体調を崩した時には無理をせず休む、ということを普段から気をつけたいものです。

ノロウイルスの流行期が終わりになってくると、次はインフルエンザの流行期になってきます。「ニュースになっているから、大変だ」と後から慌てるのではなく、**普段からの手洗い・うがい、流行期には人ごみを避けることを心がけてください。**

(小児科 北島 翼)





# 平成25年1月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
1月1日(祝)					
1月2日(水)					
1月3日(木)					
1月4日(金)					
1月7日(月)		原先生 ★午前、午後			
1月8日(火)		原先生 午前	深江先生 ★午前、午後		
1月9日(水)					清水先生 午前
1月10日(木)	大仁田先生 ★午前、午後				
1月11日(金)	大仁田先生 午前、午後(～15時)				
1月14日(祝)					
1月15日(火)		原先生 午前		森先生 ★午前	
1月16日(水)					小川先生 午前
1月17日(木)	志田先生 ★午前、午後				
1月18日(金)	志田先生 午前、午後(～15時)				
1月21日(月)		穂山先生 ★午前、午後		調先生 ★午前	
1月22日(火)		穂山先生 午前	武野先生 ★午前、午後		
1月23日(水)					竹中先生 午前
1月24日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
1月25日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
1月28日(月)		畑地先生 ★午前、午後			
1月29日(火)		畑地先生 午前			
1月30日(水)					鎌塚先生 午前
1月31日(木)	大庭先生 ★午前、午後				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

# 血液検査結果の見方について

こんにちは。検査室です。

みなさんが受診をされる際に、血液検査の結果を用紙でもらうことがあるかと思いますが、診察の中で結果については説明があるかと思いますが、説明を受けた項目以外にも、たくさんのアルファベットや数字が書いてあり、いったいどういう意味なんだろう？と思ったことはありませんか？

今回は、そんな血液検査の項目とその内容について、簡単ではありますがご紹介したいと思います。

※ここに示す基準値は、一般的な成人の基準値になります。血液検査の値は、年齢・性別・体質等によって差がでます。また、検査結果の値のみで病気の診断ができるわけではありませんので、ご自身の血液検査の結果等について気になることや、ご不明な点がありましたら、受診の際に主治医にご相談ください。



## ◆貧血等の病気を調べる血液検査◆

項目	正常の基準値	内容
WBC	白血球数 男性 3.9~9.8x10 <sup>3</sup> /mm <sup>3</sup> 女性 3.5~9.1x10 <sup>3</sup> /mm <sup>3</sup>	感染症(肺炎、虫垂炎)等にかかっていると数値が増加します。また、おくすりの影響等で減少したりします。
RBC	赤血球数 男性 427~570X10 <sup>4</sup> /mm <sup>3</sup> 女性 376~500X10 <sup>4</sup> /mm <sup>3</sup>	この項目の数値が減少すると貧血の疑いがあります。検査値により貧血の種類や原因などがわかります。
HB	ヘモグロビン濃度 男性 13.5~17.6 g/dl 女性 11.3~15.2 g/dl	
HT	ヘマトクリット 男性 39.8~51.8% 女性 33.4~44.9%	
MCV、MCH、	赤血球指数	
PLT	血小板 男性 131~362X10 <sup>3</sup> /mm <sup>3</sup> 女性 130~369X10 <sup>3</sup> /mm <sup>3</sup>	血液の凝固機能に関係します。肝疾患等で減少したり、リウマチ等で増加したりします。
	血液像 (St.Seg,Ly,Mon,Eo,Ba 等)	白血球の種類割合や、赤血球の形等を顕微鏡で見て様々な疾患がわかります。
Fe	血清鉄 男性 55 ~ 163 μ g/dl 女性 51 ~ 139 μ g/dl	血液中の鉄分の量です。鉄欠乏性貧血などで低下したり、肝炎等で上昇したりします。
UIBC	不飽和鉄結合能 男性 126 ~ 294 μ g/dl 女性 150 ~ 302 μ g/dl	鉄分が不足しているかどうかの目安です。鉄欠乏性貧血等で数値が上昇します。

## ◆蛋白質の検査◆

項目	正常の基準値	内容
TP	総蛋白質 6.7 ~ 8.3 g/dl	血液中の蛋白質の量です。腎疾患、肝疾患、栄養不良、老化等で減少したりします。
ALB	アルブミン 4.0 ~ 5.0 g/dl	総蛋白質の中の一つです。
CRP	C-反応性蛋白 0 ~ 0.17 g/dl	炎症性疾患(熱、腫れ、痛みを起こす疾患)等で上昇します。

## ◆腎機能を調べる検査◆

項目	正常の基準値	内容
BUN	尿素窒素 8 ~ 22 mg/dl	腎炎、腎不全等で高値になります。脱水時や高蛋白食の摂取等でも上昇します。
CRE	クレアチニン 男性 0.6 ~ 1.1 mg/dl 女性 0.4 ~ 0.7 mg/dl	腎炎、腎不全等で高値になります。甲状腺機能低下や高度の肝障害等で低下します。
UA	尿酸 男性 3.6 ~ 8.0 mg/dl 女性 2.3 ~ 5.5 mg/dl	痛風で高値になります。また、アルコールを摂りすぎたり、肥満(過食)でも上昇する事があります。



### ◆脂質を調べる検査◆

項目	正常の基準値	内容
総コレステロール (T-Cho)	総コレステロール(T-Cho) 128 ~ 256 mg/dl	高値: 高脂血症＝動脈硬化の進行。動物性脂肪(肉の脂身、レバー、もつ、卵類、甲殻類)の制限が必要なことがあります。腎臓病、甲状腺や肝臓の疾患等でも変化します。
TG	中性脂肪 (トリグリセライド) 男性 38 ~ 207 mg/dl 女性 30 ~ 137 mg/dl	高脂血症、糖尿病、脂肪肝、アルコール多飲、肥満等で高値になります。砂糖類、果物、アルコール等の摂取量の制限が必要です。
HDL-Cho	HDLコレステロール (善玉コレステロール) 41 ~ 96 mg/dl	低値: 動脈硬化が進行したりします。高値: 長寿(善玉コレステロール) 運動等により上昇します。
LDL-Cho	LDLコレステロール (悪玉コレステロール) 60 ~ 153 mg/dl	動脈硬化を進展させます。

### ◆肝・胆道機能を調べる検査◆

項目	正常の基準値	内容
T-BIL	総ビリルビン 0.3 ~ 1.5 mg/dl	肝胆道疾患全般(急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、アルコール性肝炎)、体質性黄疸、溶血性貧血等で高値になることがあります。
D-BIL	直接ビリルビン 0 ~ 0.3 mg/dl	ビリルビンは直接型と間接型に分けられ、その割合を調べます。
AST	アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ 13 ~ 33 IU/L	肝炎、心臓、筋肉の疾患で高値。アルコール、肥満、薬剤の影響でも上昇することがあります。(値の解釈には専門知識が必要です)
ALT	アラニンアミノトランスフェラーゼ 8 ~ 42 IU/L	
LDH	乳酸脱水酵素 119 ~ 229 IU/L	肝臓、心臓、肺臓、血液、筋肉等の疾患で高値となります。
ALP	アルカリホスファターゼ 115 ~ 359 IU/L	肝・胆道疾患、骨疾患等で高値。骨の成長期の小児では高値となります。
γ-GTP	γ グルタミルトランスペプチダーゼ 10 ~ 47 IU/L	肝・胆道疾患で高値。アルコール、薬剤の影響でも上昇します。
CHE	コリンエステラーゼ 185 ~ 431 IU/L	肝臓で合成される酵素(機能をみる目安)。脂肪肝では上昇します。

### ◆糖尿を調べる検査◆

項目	正常の基準値	内容
GLU	グルコース(血糖) 70 ~ 110 mg/dl	糖尿病で高値になります。食事後の採血時間により正常者でも高値になる場合があります。
HbA1c (JDS)	ヘモグロビンA1c(JDS) 4.3 ~ 5.8 %	採血前1~2ヶ月前の平均的な血糖値の程度が分かります。

### ◆電解質・金属の検査◆

項目	正常の基準値	内容
Na	ナトリウム 138 ~ 146 mEq/L	血液中の電解質のバランス、高血圧、肝・腎疾患、利尿剤、脱水等で変化します。
Cl	クロール 99 ~ 109 mEq/L	
K	カリウム 3.6 ~ 4.9 mEq/L	
Ca	カルシウム 8.7 ~ 10.3 mg/dl	Caは骨や歯に大量に含まれています。Caの調節は、副甲状腺ホルモンやビタミンD等により影響されます。
IP	無機リン 2.5 ~ 4.7 mg/dl	副甲状腺機能低下症や腎不全、ビタミンD過剰症等で高値になります。
Mg	マグネシウム 1.9 ~ 2.5 mg/dl	腎不全等で高値になります。

いかがでしたでしょうか。

もってきた検査結果を改めて見る機会も今までで少なかったかと思いますが、ぜひ、受診された際には見てみてください。

(臨床検査技師 濱江 光一郎)

# ～おせち料理について～



明けましておめでとうございます！昨年を引き続き、本年も「かつとっぽ」のご愛読よろしくお願ひします。

みなさんどんなお正月を迎えたいでしょうか。私は久しぶりに実家へ帰って、家族でおせち料理を食べました。独り暮らしでは、新年を祝う気持ちはあってもなかなかおせちまでは食べないものです。おせちは品数が多く作るのが大変なので、近年は年末年始くらいゆっくりしたいと思う方が多いようで、デパートなどのおせちが人気ですね。



おせち料理は豪華なだけでなく、定番の品ひとつひとつに、果ては重箱の数にも意味があるのはご存知でしょうか。おせちの重箱は地域によって多少の差はありますが、大体5重になっているところが多いようです。一の重から与（四）の重まで料理を詰め、五の重はカウにします。四を与と表すのは四が忌み数であることから。箱を重ねるのはめでたさを重ねるため。五の重をカウにするのは現在を満杯にせず、余裕を与えることで将来をさらに繁栄させるためだとか。

一の重に詰めるのは肴三種と呼ばれる、数の子、黒豆、田作りです。肴三種は、最低限これがあればお正月を迎えられる品で、お屠蘇の肴にします。それぞれに意味があり、

**数の子**：卵の数が多いことから子孫繁栄を願って。

**黒豆**：黒には魔よけの力があるとされていたので、まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らすことを願って。

**田作り**：昔、片ロイワシが高級肥料として使われており、これを肥料にすると豊作になったため、片ロイワシの稚魚を食べることで豊作を願って。

二の重には口取り（きんとんやかまぼこなど）、三の重には焼き物（海の幸）、与の重には煮物（山の幸）をいれる慣わしになってます。

スペースがなく、一の重しかご紹介できませんでしたが、興味が沸いた方はおせち料理の意味について調べてみるのもよいかもしれません。

（広報委員会 前田・濱江）



## ○基本理念

地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

## ○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院  
857-4404  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000  
FAX 0959-52-2981  
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp  
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>