


竹内病院 だより

9月号

医療法人
社団仁和会
 竹内病院
宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第107回】

消化器外科医師 豊永 健二

「食中毒を予防しましょう」

今回は最近の報道でも話題になった食中毒について取り上げてみます。食中毒とは「食べ物や飲み物を原因として、嘔吐・腹痛・下痢などの症状を起こすこと」です。食品に細菌やウイルスが混入していることが大半です。細菌やウイルスは高温多湿を好みますので、湿気の多い暑い夏の時期に発生しやすくなります。

食中毒の原因となる菌は多くありますが、その中に含まれる大腸菌が「病原性大腸菌」と呼ばれており、有名な「O-157」はその病原性大腸菌の一種です。

O-157の特徴は、

水の中、土の中で数週間から数ヶ月生存できます。

低温に強く、冷蔵庫内でも生きています。

酸性に強く、口から入った菌の大部分は胃の酸でも負けずに生き残ります。

人体内では大腸で増殖します。

熱に弱く、75℃1分間の加熱で死滅します。

というO-157ですが、健常の成人では人体内に入ってきてても、無症状だったり、軽い下痢で排出されたりして本人が気づかないことも多いようです。ただ、乳幼児、小児、高齢者、他の病気で体力や抵抗力が落ちている方では、重症化する危険性があり要注意なのです。

O-157 食中毒の症状には特異的なものではありません。その他の食中毒と同様で、いわゆる発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛、全身倦怠感などです。治療も特效薬はなく脱水に対する対症療法が主体です。

厚生労働省から「家庭でできる食中毒予防のポイント」が挙げてあります。

- 1) 食品の購入…新鮮なもの、消費期限に注意、購入した肉や魚などから水分が漏れないよう別々に包んで持ち帰ること。
- 2) 家庭での保存…購入した食材は速やかに冷蔵庫や冷凍庫に。冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意。食材は直接床に置かないこと。
- 3) 下準備…料理する台所の片付け・清潔・ゴミの片付けができていないか確認。料理を始める前に手洗い、食材を取り扱った毎に手洗いを。
- 4) 調理…十分な加熱をしましょう。料理を中断する場合には面倒でも冷蔵庫で保存を。熱の伝わりにくい物は時折かき混ぜること。
- 5) 食事…食事をする前にも各自手洗いを。清潔な食器に盛り付けを。室温で長く食品を放置しないように。
- 6) 残った食品…保存する場合には早く冷えるように浅い容器に小分けすること。時間が経ったものは思い切って処分すること。再度利用する時には十分に加熱すること。

以上ですが、やはり基本は「手洗い」のようです。皆さんもご自宅で十分に注意して食中毒を起こさないようにしましょう。

この度、9月1日に新しい医師が着任しましたので、紹介いたします。

「ご挨拶」

内科医師 矢野 美由紀

9月1日より入職しました内科の矢野美由紀です。私の専門は、健診と睡眠時無呼吸症候群を中心とした睡眠医療です。

厚生労働省の発表によると、平成28年の日本人の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳と、いずれも過去最高を更新しました。世界的に見ても、男女とも香港について2位の長寿国です。しかし、日本人の健康寿命(日常生活に制限のない寿命)は男性71.19歳、女性74.21歳(平成25年)となっており、まだまだ平均寿命と健康寿命には開きがあります。つまり、最期の9~12年は誰かに介助・介護をしてもらわないと生活できないということです。それは、誰もが望んでいないことではないでしょうか。

健診を受けている年代は、自分が高齢になった時にどれくらい元気でいられるかあまり想像していないかもしれません。だからこそ、私は健診で出会った方が「若い時に気をつけておけば良かったなあ。」と思わないで済むように、その人に合った提案をしていきたいと考えています。

近年、睡眠時無呼吸症候群は電車やバスの運転手の交通事故で認知されるようになってきましたが、事故だけが問題ではありません。この病気は高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞、そして最近では認知症との関係が示唆されています。「いびきがうるさい」だけではすまされないのです。是非、思い当たる方はご相談ください。その他にも、寝つけない、眠りが浅いなど睡眠に関する悩みがある方もお気軽にご相談ください。

これからどうぞよろしく願いいたします。

患者様からのご意見・ご要望を頂きましたので掲載いたします。(患者様アンケートより)

看護師に1つだけお願いしたいのは、採血、点滴の際の注射針の刺し方の技術を身につけてほしい事です。自信のない方がごく少数おられる気がします。資格を持ちプライドもあるかとおもいますが、なにかよい方策があれば検討してほしいと思います。そのことが本人の将来の為でもあり、患者の為にもなると思いますので、あえて要望することとしました。

貴重なご意見ありがとうございました。また、採血・点滴の際に苦痛と不安を与えてしまいましたことに對し、お詫びを申し上げます。

頂きましたご意見を拝見し、技術の面だけでなく看護師の対応にも問題があったのではないかと察しております。

4月に入職した新人看護師に対して、様々な技術や接遇などの指導を行っておりますが、まだまだ未熟な状況のため、患者さま・ご家族の皆様にご迷惑をおかけする場面が多々あるかと思います。しかし、この度のご意見は新人だけでなく、経験者を含め看護部全体で真摯に受けとめ、看護師それぞれが自分の行動・言動を振り返りたいと思っております。そして、さらなる技術や接遇の向上に努めてまいります。

竹内病院 看護部

朝・夕は肌寒さを感じるようになりました。皆様、お変わりございませんか？

2階病棟では一般病棟と結核病棟があります。二つの病棟を行き来し、廊下を歩くとまだまだ汗がでます。気温差を感じ、体調管理の難しい季節ですが、患者様にとって不自由のない環境づくりを行う様心がけていきます。バランスのよい食事をとり、食欲の秋ですが、油断して食べ過ぎない様にしたいです。

防災のススメ (水害被害の予防・対策について)

庶務主任 太田 次郎

先月号で、予告しましたが、今月号では続編として、予防・対策について述べさせていただきます。

水害については、他の災害同様予防と被害軽減の両面が必要とされ、行政による 治水、コミュニティによる自衛対策、個人による自衛対策が必要と考えられます。

1 水害の予防について

(1) 行政レベルでは、ダム、堰、水門、堤防、護岸、床止め、樹林帯、水害防備林、放水路、土嚢、防潮板(防水板)、雨水貯留浸透施設、大規模雨水貯留施設、調整池、遊水池、河川管理施設等の整備

(2) コミュニティレベルでは、水害予防組合、水防団の結成等

(3) 個人による自衛対策、水害への備えについては、

- 1) 自分が住んでいる場所にどのような水害が起こりうるか予測、対策を考える。
- 2) 気象情報に注意し、危険が予測される場合は避難などを考える。
- 3) 避難勧告や避難指示に注意。
- 4) 高齢者は避難に時間がかかりやすいので特に早めの行動が必要となる。
- 5) 浸水しやすい地域では、家屋の構造を工夫する。緊急時には建物の1階の開口部や地下鉄・地下街の入り口、地下駐車場斜路等に防潮板(防水板)や土嚢を設置して、水の浸入を食い止められるようにしておく。
- 6) 堆積土砂を除去する。
- 7) 落ち葉などゴミの清掃。
- 8) 震災同様、備蓄用の水や食料の準備をする。

等が挙げられます。また、毎年のように、台風や大雨時に川や海、田畑を見に行つて亡くなる方がいます。田畑が心配になったり、河川が氾濫しないかという心理が働くのですが、様子を見に行つても水害を食い止められません。水害が発生しそうな場合は、そのような場所には絶対に近かないようにしましょう。そして土砂災害が発生しないような高台に速やかに避難して下さい。

2 水害発生後の対応

次に水災害が発生した場合についてですが、まず出来る範囲で被害を最小限に食い止める、その為に迅速な避難や救援・救助、逃げ遅れた人の救助は不可欠です。そして水害後の対策としては、避難民のケア(物心両面)、救援ボランティア・救援物資の活用、排水、泥やごみの撤去、ライフライン・交通機関の復旧、消毒など浸水地域の衛生対策が重要な課題になります。

北部九州豪雨による被害は、水害だけでなく山間部で発生した事による大規模な土砂災害により復旧が現在もままならない状態です。震災の場合にも言える事ですが、水害の場合もまずライフライン(特に水)の復旧が最優先です。ただ、被災地までの交通インフラが途絶えると手の付けようのない状況が続きます。その様な時の為に水や食料の備蓄は欠かせないのですが、出来れば離島や山間部においては、バックアップ用のライフライン機具等(非常用発電機、発電機用燃料、浄水機等)を常設する必要があるのではないかと考える次第です。

火災は人的な要因で発生する事が大半ですが、その他の災害はほとんどが自然災害で、及ぼす被害も広範囲になり、甚大になります。これを予防もしくは対応するには個人やコミュニティによるものは限度があります。最低でも地方公共団体、そして国レベルでの対策、対応が必要不可欠です。ただ、最近の政治をみると、問題のある発言や行動をとる与党議員、その事ばかりに対して固執し何も政策がなく、ただ時間稼ぎをして重要法案の審議入りの阻止をしようとする野党、通常な国会が運営なされない事に憤りすら感じます。また中立性をかき偏向報道ばかりするマスコミにも辟易としています。

今まさに危急存亡の秋であるとゆうことを、真剣に考えて頂きたいものです。

話は少し脱線してしまい申し訳ありません。最後に、不定期ではありますが、今後も様々な災害について述べて頂きたいと思います。

編集後記

夏の喧騒がようやく落ち着いた今日この頃、蒸し暑い日もあれば、少し肌寒い日もあり服装選びに戸惑う季節ですね。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよくいったもので、少しづつではありますが、これから迎える寒い冬への下準備がはじまります。9月～11月にかけては、1年の中で食べ物が一番美味しい時期です。野菜、肉、魚、果物等々、つつい食べ過ぎて、体重が増えて後悔してしまうというような声をよく耳にします。適度な運動、食事を心がけ心も体もリフレッシュしたいですね。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

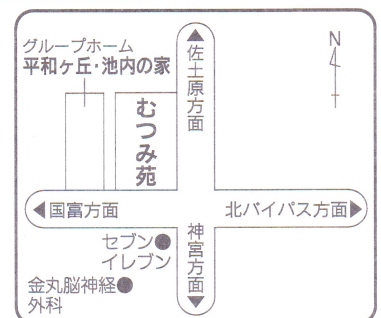
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和我



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

