

健康だい通信

2017
VOL.33
秋
AUTUMN

平成29年10月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

体調管理をしっかりとって、
季節の変わり目を
元気に乗り切りましょう。



— PICK UP! —

食中毒

原因と対処法

病気のイロハ シリーズ ⑬

『肝臓の病気』

健康体操

認知症予防

在宅支援かわら版

通所リハビリ

テーションはどんな
ことをしているの??

ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

*当院、認定看護師第1号

*公衆衛生事業等功労者表彰



地域を支えるvol.6

薄元医院のご紹介

まめ子さんの栄養素のおはなし

ビタミンAについて

「ごんごおどり」に
参加しました。

ちょっとブレイク!
クロスワードパズル





『食中毒』

原因と対処法を知り食中毒を防ぎましょう。

食中毒の原因は、毒キノコやフグの毒などによる自然毒食中毒と、メタノールなどによる化学物質などによる病原微生物（細菌、ウイルス、原虫）およびそれらから放出される毒素による微生物性食中毒の三種類に大別されます。

今回は微生物性食中毒について取り上げます。その中で暑い季節に多いものは細菌による食中毒です。温暖な環境を好む細菌の特性と、原因食材との関係によると言われていますが、菌の増殖がしやすい季節に、増殖しやすい状態の食材を摂取することにより、食中毒になる可能性は高くなります。

十月～三月にかけてはノロウイルスに代表されるウイルス性食中毒の発生件数が前述の細菌性食中毒よりも増加します。平成二十六年の調査では、四月～九月では細菌性食中毒の発生比率が88・4%、ウイルス性食中毒は11・6%ですが、十月～三月では細菌性食中毒が33・9%、ウイルス性食中毒が66・1%となっていました。

微生物性食中毒の主な原因病原体別の症状

● … 激しいまたは高い
○ … 症状あり

微生物名	主たる原因物質	潜伏期	病 状							特 徴
			血便	膿・粘液便	水様便	腹痛	発熱	嘔吐	嘔気	
サルモネラ属	鶏卵、肉類	1～5日	○	○	○	○	●	○		人獣共通感染 盛夏多発
腸炎ビブリオ	生食魚介類	12～24時間	○		○	●	○	●		盛夏多発
ブドウ球菌	調理者を介在	1～5時間 (平均3時間)			●	○		●	○	耐熱性毒素、 無熱
O157 (腸管出血性大腸菌)	加工食肉製品 水耕野菜	2～8日 (3日が多い)	●		○	●	○	○		発熱があると 吐血性尿毒症 症候群 (HUS) の 可能性あり
その他の 病原性大腸菌		1～数日		○	●	○	○	○		旅行者下痢症
カンピロバクター属	肉類(特に鶏肉) 卵	1～10日 (平均3～5日)	○	○	○	○	○	○		人獣共通感染 盛夏多発、低温に強い
ノロウイルス	食物、糞便	1～3日			○	○	○	○		食中毒事例の7割で 原因食品が特定できない

※表の中ではノロウイルスがウイルス性でその他は細菌性となります

微生物性食中毒の感染を防ぐには

① 食材の洗浄・加熱



生野菜は流水による洗浄を徹底。肉類や冷凍食品は十分に加熱すること。

② 調理器具の管理



熱湯と次亜塩素酸ナトリウム（キッチン用殺菌剤など）により清潔に管理すること。

③ 調理時の手指衛生



手に触れた食材が変わるたびに手洗いをする。

④ 調理後の食品の管理



調理した食品は速やかに食べること。

微生物性食中毒は必ず下痢症状があり、さらに、原因病原体により腹痛、発熱、嘔吐などの症状が加わります。

激しい下痢による脱水症状がみられる場合には、経口で水分やミネラルを補給しますが、それが出来ない場合には医療機関で点滴などにより水分を補給してください。

食事は症状が安定するまで控え、治まってきたら重湯、スープ、おかゆなど消化の良いものから食事を始めましょう。

また、細菌による食中毒の治療には、原因菌による抗菌薬が用いられます。食中毒の疑いがある場合には医療機関で適切な抗菌薬による治療を受けましょう。

▶ 消化器外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	—

(医師不在で休診となる場合もあります。)

◎ 下痢にはどのように対処すればいいの？

『肝臓の病気』について

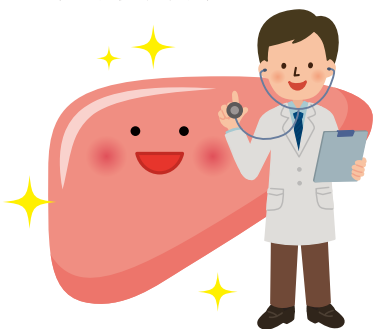


内科医師 西山 昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

・昭和47年 京都府立医科大学卒
 ・日本内科学会 専門医
 ・日本消化器病学会 専門医
 ・日本消化器内視鏡学会 専門医
 ・日本ドック学会 認定医



今回は肝臓の病気に注目しましょう。まず、肝臓が体のどこにあり、大きさはどのくらいで、その働きは・・・といったことから勉強しましょう。

私たちの体は横隔膜という仕切りで胸とお腹に分けられます。この仕切りの右上、つまり横隔膜のすぐ下に位置します。大きさは成人男性で1.2〜1.4 kg、女性では1〜1.2 kgで、臓器のなかでは最大と言われています。働きは胆汁の生成（便の色が黄色いのはこの成分のためです）、栄養分（糖、蛋白、脂肪、ビタミン）の貯蓄と供給、解毒機能などです。実によく働いています。肝機能検査というのがありますが、このように多くの機能を持つために、100以上の検査の種類

があります。たとえばアルコールと関係のあるγ-GTP、肝炎と関係のあるGOT、GPTなどが代表的ですが、これもアルコール、肝炎以外の病気の時にでも数値が上がることもあり、その解釈は複雑です。前置きはこれくらいにして、本題に入りましょう。もともと私たちは、今では沢山の病気を区別するために多くの検査手段を手に入れました。先程の血液検査、尿検査は勿論、超音波検査、CT検査のように画で見る検査もあります。これを駆使して、治療を始めるまでにできる限り正確な診断にたどり着くように努力しています。このことが治療方針を決めるためには欠かせないので、診断が正しければ、治療方法も間違いがないでしょう。そこで、肝臓の

病気、中でも普段良く出てくるものについて紹介しましょう。

一般にはアルコールが最も悪いものとは思ってはいませんか？一概には言えません。ウイルス、薬物（普通に処方されている薬も含まれます）そしてアルコール、また、無視できないのが肥満です。肥満も病気の重要な原因になるのです。

具体的にいくつかある病名と原因を取り上げて説明します。

① 肝炎（急性と慢性）

ウイルスが7割を占めます。代表的なのはB型肝炎、C型肝炎。B型についてはお母さんからもらってくる垂直感染。これは予防も治療も確立されています。そして輸血後肝炎（これはB型やC型も含まれます）。最近では献血時にすべてチェックされ、現在では安全な血液のみでできています。これらのウイルスに対して最近優れた新薬が登場しました。肝硬変、肝臓がんの原因として重要なC型肝炎に有効なのです。治療の進歩によりC型の肝障害は減少するはず。

② 薬物性肝障害

薬物といっても麻薬や毒物ばかりではありません。驚いて拡大解釈の無いようにして頂きたいのですが、普段私たちが服用するお薬も含まれるのです。薬というものは肝臓で代謝（効果がでるように変化させる）されるからです。従って、効果と副作用をみるために、お薬を飲んでいる限りは、2〜3ヶ月に一度の採血が必要になってくるのです。申し遅れましたが肝臓はよく働き、文句を言いません。副作用が出ていても症状がとことん出ないのが普通です。出てからでは遅いのです。

③ アルコール

これはもうお馴染みですね。我が国では戦後より飲酒量は右肩上がりが増えていきます。これに伴いアルコール性肝障害がどんどん増えているのも事実です。しかし、肝障害の原因としては3割程度です。申し添えておきますと、アルコールは肝臓のみに影響するものではありません。精神や心臓にも悪影響をもたらすのです。飲酒運転などの社会犯罪にも結びつきます。しかし適量であれば話は違います。一つ教養としてお教えしましょう。ウイルスの減少に伴い肝臓がんの原因としてアルコール性脂肪肝が増えています。また、少し違いますが、NASH（ナッシュ）という病気、これはアルコールを飲まない人に起こる脂肪肝です。これからの発ガンが問題となっています。心当たりのある人は相談してください。

④ 肥満

これは病気です。特に内臓肥満（普通の肥満は皮下脂肪の増加によるが、お腹の中に貯まった脂肪が多いのが内臓肥満（メタボも含まれます）。いずれも他の生活習慣病はもとより、肝臓病の重要な原因ともなるのです。心当たりの方は注意しましょう。



以上ですが、肝臓に起こる病気は他にも、もっと、もっとあり、今回述べたものは比較的多くみられるものばかりです。肝臓はタフな臓器で初期には症状がでません。検診で指摘されたら、一度はすぐに専門医にご相談ください。

「ごんごおどりに 参加しました。」

8月5日に行われたごんごおどりに当院も参加しました。

今年は2回目ということもあり、昨年よりメンバーが少しばかり
増え、職員のお子さんも参加し、横
断幕もつくりました。

賞にはまだまだ届きそうもないで
すが、とにかく楽しんで踊ることがで
きたので、来年も楽しみつつ、賞を
獲得できるよう頑張ります。



祭



祭



祭



祭



祭



元気もい ナース さんの ナース がんばってま〜す。

当院、認定看護師 第1号

当院に初めて認定看護師が誕生しました。感染管理認定看護師、井上富弥江の誕生です。なす美が合格の知らせを受けたときは非常に嬉しかったです。

今後は認定看護師として、院内での感染対策や院内外での講演と活躍してくれることを期待しています。

井上富弥江さん、おめでとうございます。頑張ってくださいね。



感染対策委員会会議

感染管理認定看護師の 資格を取得しました。

今年度の日本看護協会の認定審査に合格し、感染管理認定看護師の資格を取得しました。昨年秋から半年間の研修を受けるため、職場を離れ神戸に移り住みましたが、その間病院の支援を受け、職場の仲間にも助けられて勉強に専念することができました。

現在、感染管理認定看護師は全国で2,744名、岡山県では34名が活動しており、県北では私が2人目となります。感染管理の目的は、患者様と病院で働く職員を感染から守ることです。病院で起こる感染は、職員の誰かが気にしていれば防げるというものではなく、病院に出入りするすべての人が注意していかなければなりません。患者様やご家族、地域の方々の理解や協力が不可欠です。感染管理の仲間と共に、少しずつですが情報を発信し、感染対策に必要な知識を広め、より安全な医療を提供できるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

井上富弥江

祝 公衆衛生事業等功労者表彰

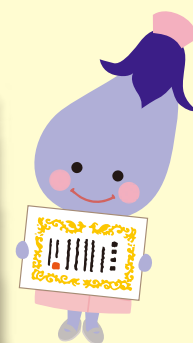
訪問看護 岩佐玲子看護師がこのたび、公衆衛生事業等功労者として表彰されました。

病棟看護師として勤務され、平成26年からは当院の訪問看護ステーションが開設となり、現在まで訪問看護に携わり活躍されています。とても温厚・真面目な性格で、「岩佐さんに来てほしい」と指名する患者さんやご家族の方も多くいらっしゃるそうです。また、ご自身も病気をされましたが克服し元気に勤務されています。

一緒に働く看護師として、人生の先輩として見習うことの多い素敵な方です。この度の表彰は同じ看護師としてたいへん嬉しく思います。私たち看護師は誰のために働いているのか？やはり患者さんのためです。この仕事に誇りを持って働くことの大切さとすばらしさを改めて教えてもらいました。岩佐玲子さん、おめでとうございます。



表彰式





地域を支える Vol.6

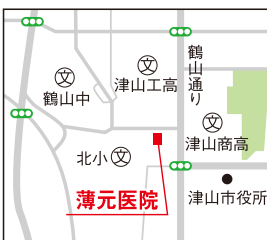
継承から二十七年になります
が、最も印象深いものの一つが、
在宅当番医です。平成十二年まで
有床診療所は、夕方6時から翌日
午前9時までを担当していまし

ます。
いる多くの皆さんにお礼を申し上
げます。
た、後方支援病院の一つとして津
山第一病院の存在も重要です。こ
の場を借りて協力してくださって
います。

二年のことでした。それまでは胃
や大腸の内視鏡を中心に診療を行
っていました。開業後は「かかり
つけ医」「街の診療所」として
様々な地域医療に取り組んでいま
す。内視鏡は今でも当院の中心的
医療の一つですが、病床の縮小に
伴い在宅医療にも軸足を置くよう
になっています。在宅で医療を受
ける患者さんを支えるには当院の
スタッフだけではなく訪問看護、
介護、ケアマネージャーなど多職
種の皆さんの力が必要です。ま



父が開
業した有
床診療所
を継承し
たのは、
父が二度
目の脳出
血を発症
した平成



た。当時は、救命センターがあり
ませんでした。後方支援の無い状
態でほとんど眠ることもできず翌
朝まで患者さんを診ていました。
それを許す時代背景があり、若か
ったからできた
と思っています
す。今では休日
昼間の当番を担
っています。が、
楽になりました
た。受診される
皆さんのマナーも随
分良くなっているよ
うに感じています。
平成十七年から
「作州にAEDを広
める会」を立ち上
げ、多くの仲間たち
と心肺蘇生法や
AEDの使用法の普
及を行っています。
講習のご希望があれ
ば津山市医師会まで
ご連絡をください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
16:00~18:00	●	●	●	●	●	休	休

内科・胃腸科

薄元医院

〒708-0004 津山市山北435-8 TEL.0868-22-2465



ビタミンAについて

ビタミンAは油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつで、発育を促進したり、肌の健康を維持したり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能（視覚の暗順応）に係わったり、さらにのどや鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ったりなど、たくさんの重要な働きを持っています。

ビタミンAとして働く成分を多く含む食品

レバー、ウナギ、バター、マーガリン、チーズ、卵、緑黄食野菜などです。国民健康栄養調査では日本人は緑黄食野菜からとるビタミンAが最も多く、4割程度を占めていますから、緑黄食野菜はビタミンAの供給源としてとても重要です。



ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えなくなる「とり目」と呼ばれる欠乏症が起こることが知られています。現在の日本ではほとんど見られませんが、栄養状態のよくない国において子供たちが失明する重大な原因となっています。その他の不足の症状では皮膚や粘膜の乾燥や角質化などが生じ、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まって感染症にかかりやすくなります。

一方取り過ぎにより過剰症では、肝臓に蓄積されて肝障害などの副作用を起こす恐れがあります。普通の食事からはとり過ぎる心配はありませんが、サプリメントやビタミン剤を摂取する場合は使用方法をきちんと守りましょう。特に妊娠期または妊娠を希望する女性での過剰摂取は胎児への悪影響も報告されています。取り過ぎにならないよう気を付けてください。

知識もりもり
栄養素の
おはなし

VOL.2

まめ子
さんの

在宅支援かわら版

通所リハビリテーションは
どんなことをしているの??

通所リハビリテーションは介護保険を利用したサービスです。リハビリに重点を置き、1時間30分という短時間で集中して行っています。退院後や在宅生活で、自分自身や周囲が感じる『不安や悩み』、『やりたいことがあるけど自信がない…』という声を少しでも解消できるようにお手伝いをします。

リハビリの内容としては、『個別リハビリ』と『セルフリハビリ』があります。1対1で対応することはもちろん、

さまざまな方法でリハビリを行っています。その内容の一部をご紹介します。

◎家でできる自主トレーニング紹介

リハビリは施設内だけではなく、自宅で行える運動内容をお伝えし自分で行ってもらいます。運動の目的やどこに注意して行つか、その都度指導させていただきます。

*被り服の脱ぎ方

①頭の上から後ろの襟ぐりを引く。

②頭から脱ぐ。

③右手を外す。

④左手を外す。



◎日常生活動作の練習、動作方法の指導



入浴動作の練習では家のお風呂を想定して、より良い動作方法を考え練習します。動作方法の手順をまとめた用紙をお渡しすることや、必要に応じて実際に自宅での様子を見せていただき、福祉用具の提案をすることもあります。

◎作業活動

認知症の予防や脳トレ、手指の細かい動作の練習のために作業活動を行っていきます。



その他にも機器や道具を使用するなどさまざまな方法で行っています。どの運動に対しても担当のリハビリスタッフが身体の状態を評価した上で、その方に応じた方法で行っています。

見学、相談は随時受け付けています。直接お電話いただいても構いませんので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ

■津山第一病院通所リハビリテーション

■TEL 0868-12815658(担当:井上)

認知症予防

～1人じゃんけん～

脳を働かせる
認知症予防の
トレーニング!

認知症の方の多くは、脳の前頭前野に機能低下が見られると言われています。物忘れが激しくなったり、言いたい言葉が出てこなかったり、意欲が湧かなかったり・・・そんな経験は少なからず1回はあると思います。

右手と左手を別々に動かすことで前頭前野をまんべんなく刺激することができます。簡単な運動で認知症を予防しましょう。



左 - 右

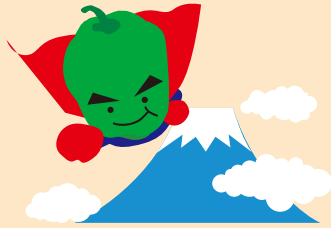


左 - 右



左 - 右

編集後記



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋がやって来ました。暑さが落ち着いて過ごしやすくなり、だんだん寒さを感じ出すと共に今年も暮れていきます。活動しやすい時期になるので、今年やり残したことをするには今がチャンスかもしれません。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ1: 個人ではなく、参加者を募って行く団体旅行
タテ2: 物質が液体又は固体から気体に変化する
タテ3: 浅草や京都などの観光地で、お客さんを乗せて車夫が引く二輪車
タテ4: 祖父⇄○○
タテ6: 砂○○○、腕○○○、柱○○○
タテ8: 日が暮れる頃
タテ9: 「よしよしも休まず つちうつ響き」ではじまる童謡「村の○○○」
タテ10: 冬のソナタに出演していた韓国の俳優、○○様
タテ11: ○○に短したずきに長し

●ヨコのカギ

- ヨコ1: MOON
ヨコ3: 児童相談所の略称
ヨコ5: 「♪ゆうやけこやけの」に続く
ヨコ7: 決着をつけること、○○をつける
ヨコ9: 石川さゆりの名曲「津軽○○○○冬景色」
ヨコ11: おば⇄○○
ヨコ12: 布団や枕など寝る時に使う夜具
ヨコ13: 1日中太陽が沈まない天体現象

答えはこのページの右下にあります。

答え

A	B	C	D	E	F

1	2		3	4	A
5		6	E		
C		7			8
	9		D	10	
11 B			12		F
13					



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp

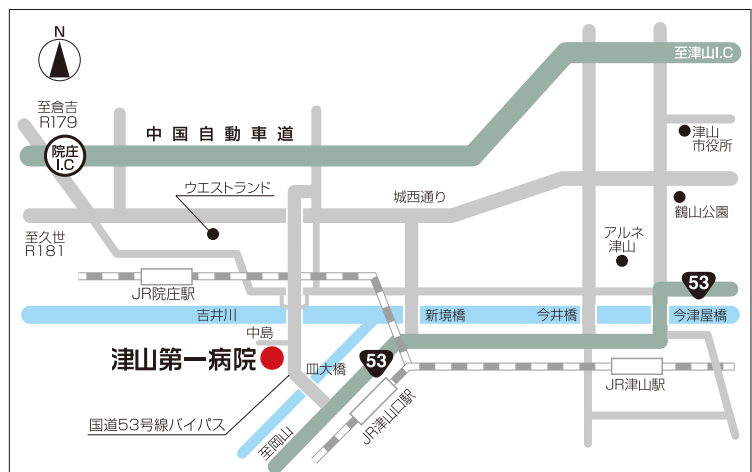


津山第一病院公式
Facebook ページ

http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



＜レキータ＞ / 医療法人平野同仁会