



# ろうさいだより

2018年夏号



## 夏の食中毒に注意！



消化器内科部長 前田 直人

食中毒は、体にとって有害な細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることで、嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状が現れる病気です。その原因によって症状の強弱や食べてから症状が現れるまでの時間はさまざまですが、時には命にもかかわることがありますので甘く見ないことが大切です。

とりわけ梅雨の時期から暑い季節にかけては、細菌が増えやすいので食中毒がよく発症します。とくに牛や豚、鶏などの腸の中にいるサルモネラ、カンピロバクター、病原性大腸菌 O157 や魚介類についている腸炎ビブリオなどが食物の中で増殖しやすくなるので注意しましょう。

食中毒の予防には、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つが基本です。「つけない」ためには、調理前の衛生的な手洗い、新鮮な食材、魚の水洗いなどが大切です。「増やさない」ためには、肉や魚など生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れる、自然解凍は避ける、早めに食べきるなどの対処をします。また「やっつける」ためには、細菌の多くが加熱で死滅することからよく熱を通す、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は使用前後に台所用洗剤（殺菌剤）でよく洗う、などの工夫が必要です。

嘔吐や下痢は原因物質を排除しようとする生体反応です。もしも食中毒の症状がみられたら、下痢止めなどの薬をむやみに服用せずに早めに医師の診察を受けましょう。意識がぼーっとする、息苦しくなる、高い熱が続くなどの症状がみられる場合には命に関わる可能性がありますので、すぐに救急車を呼んでください。また脱水状態になりやすいので水分は多めに摂取するよう心がけましょう。





# 熱中症に気をつけよう！

消化器内科部長  
前田 直人

毎年7月～8月の最高気温が高くなる時期に熱中症の患者が増加します。通常、身体の中では熱を作る働きと熱を逃す働きのバランスがとれていますが、このバランスが崩れたときに熱中症が起こります。とくに乳幼児は汗腺が未発達のため、また高齢者は体の水分が乏しくなるため体温の調整がうまくいわずに熱中症になりやすく、重症化しやすいといえます。ほかに、肥満傾向の人、激しい運動にまだ慣れていない低学年のスポーツ選手、糖尿病や心疾患、腎不全などの持病のある人も熱中症には注意が必要とされます。

熱中症では、①皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳に行く血流が乏しくなってめまいや失神、顔面蒼白などをきたす「熱失神」、②多量に汗をかくことで血液成分に不均衡が生じて筋肉痛や手足のひきつれなどを発症する「熱けいれん」、③大量の発汗による脱水症で全身倦怠感や悪心、嘔吐、頭痛などをきたす「熱疲労」、④体温の上昇のために脳に異常をきたし、意識障害やふらつきなど通常とは違った症状を生じるいわゆる「熱射病」があります。こうした病態をひっくるめたものが「熱中症」であり、ひとことで熱中症といってもその症状は多彩です。

熱中症の対策は基本的には、なるべく涼しい環境、こまめな水分補給、普段の体調管理ということになりますが、とくに水分補給に関しては、一度に大量の水を摂取するとかえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。喉が渴いていなくても、適度な塩分と糖分を含んだこまめな水分補給が必要です。ポカリスエットなどの市販の飲料水を利用するとよいでしょう。

日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて自分なりに熱中症を予防し、暑い季節もどうか安全にお過ごしください。



## 熱中症が疑われたら… 救急認定看護師 原田 真喜子

熱中症は状態によって3つに分けられます(図1)。今回は熱中症Ⅰ度の対応についてお伝えします。ポイントは2つです。

●1つ目は、体に溜まっている熱を出し、体温を下げることです。(解熱剤の座薬を使っても無効です。) 応急処置は、

- ①涼しい場所に移し、衣服を緩め、安静にする。
- ②大きい動脈がある場所(首の後、脇の下、足の付け根)を氷などで冷やす。
- ③霧吹きなどで身体を湿らせ、扇風機やうちわなどで風を送る。

●2つ目は、不足した水分や塩分を補給することです。応急処置は、

- ①スポーツドリンクや食塩水などを飲む。

症状がⅠ度でも、元々内臓や血液の病気を持っている方は、症状が重症化する可能性があります。かかりつけ医への受診を検討してください。

今年は、「激暑」と予報されています。予防・応急処置を行い、暑い夏を乗り切りましょう。



	症状	重症度
Ⅰ度(応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗 筋肉痛、こむら返り、反応はいつも通り	軽
Ⅱ度(医療機関へ)	頭痛、嘔吐、体のだるさ、動けない 集中力や判断力の低下	
Ⅲ度(入院加療)	いつもに比べて反応が悪い、けいれん 汗が出ない	重

(図1)

# まんとう がいの万灯

山陰労災病院万灯隊 真砂 祐大

がいな<sup>まんとう</sup>万灯<sup>かんとう</sup>というものをご存知でしょうか？  
秋田の竿燈にならったこの催しは、米子がいな祭りの名物にもなっており、今年で44回目を迎えます。夏の米子駅前通りに15メートルにもなる竹組が並び、ろうソクを灯した無数の提灯が彩ります。これを担ぎ手たちは、手や額、腰など様々なところでバランスを取りながら担ぎ、祭り囃子とお囃子隊の声援がより一層祭りを盛り上げます。

山陰労災病院では万灯隊を結成して8年目を迎え、祭りの時期が近付くと、週3回業務終了後練習をしています。その甲斐もあり、昨年はがいな祭りにおいて4位とチームワーク賞を受賞しました。

今年も7月28日(土)に参加しますので、ぜひ足を運んでいただけたらと思います。



山陰労災病院ではがいな祭りに参加すると共に、病気と闘う患者さんに少しの時間でも気を紛らわせてもらいたい、祭りの雰囲気だけでも味わってもらいたいとの思いで、夕涼み会も行っています。

今年も『労災病院万灯隊』と『がいな万灯伝承部』による万灯妙技の他、子供がいな太鼓、出店(カキ氷・綿菓子・ポップコーン・ヨーヨーつり:無料)、打ち上げ花火などを予定しています。

夕涼み会は以下のとおり開催しますので、皆さまのご参加心よりお待ちしております。

## 夕涼み会のご案内

日時：8月4日(土)19:00~20:00

場所：山陰労災病院 正面駐車場(第一駐車場)

※雨天の場合は、玄関ロビーにて行う予定です

## イートインコーナー (患者用休憩室) 新設のお知らせ

7月2日より、売店を挟み両隣にイートインコーナーを2部屋新設しました。  
ご飲食・休憩の際には是非ご利用ください。  
(食事の提供は行っておりません)



# 山陰労災病院健康講話

## 7月(244回)

無料・予約不要

演題：誰でもできる<sup>でえん</sup>誤嚥性肺炎の予防

講師：平憲吉郎医師(耳鼻咽喉科)

日時：7月27日(金)午後2時～3時30分

場所：山陰労災病院3階会議室

8月の予定：上平志子(薬剤部長)  
9月の予定：黒見晃行(中央検査部)



予定は変更  
になる場合も  
あります。  
ご確認下さい。

誤嚥性肺炎は高齢者がかかることが多い疾患で、当院では毎年100人以上の患者さんがこの疾患で入院されます。誤嚥性肺炎は一度治っても再びかかったり、重症化したりしやすい疾患です。誤嚥性肺炎にならないため、重症化を防ぐためには、どのような点に注意が必要なのでしょうか。食事方法や口腔ケアなど日常生活の中にも重要な注意点があります。今回は当院での症例を通して、日常生活の中でもできる取り組みについてお話しさせていただきます。



# 山陰労災病院市民公開講座

無料・予約不要

演題(仮)：消化器がん治療の現状と展望

日時(仮)：10月13日(土) 午後1時～2時30分  
受付開始 午後0時30分

場所：米子市文化ホール イベントホール

# 枝豆

栄養管理室からの  
かんたん健康レシピ

お酒のおとも、ビールのおつまみ  
だけじゃない！  
夏バテの解消にも人気！



## 栄養

**ビタミンB1**(糖質をエネルギーに変える)、**メチオニン**(アルコールの分解を促す)、**オルニチン**(疲労の蓄積を防ぐ)、**食物繊維**(腸内環境を改善する)といった栄養素を豊富に含んでいます。枝豆を食べることで疲労回復やスタミナ不足を解消することが期待できます。またオルニチンは肝機能を強化してくれる働きがあるので、アルコールを飲む時に一緒に食べると二日酔いの症状を抑える効果があります。というわけで枝豆がおつまみにされる理由はここにあったんですね！

## ～ 選び方 ～

さやの色が淡い緑、産毛の密度が濃いものがベスト！枝付きなら鮮度が保てる

## ～ 冷凍保存もできる ～

茹でた後小分けにし、さや付きのまま冷凍保存へ。  
食べる時は冷蔵庫での自然解凍。1か月程度を目安に食べきりましょう。



## 枝豆のコロコロサラダ



材料 / 2人分

胡瓜 1/2本  
鶏胸肉 1/2枚

むき枝豆 100g  
人参 1/4本

マヨネーズ 大さじ2  
塩こしょう 少々

- ① 1口大(サイコロサイズ)に切った鶏肉を茹でる。
- ② 野菜も1口サイズに切り、胡瓜は塩をまぶし水分を出す。人参は茹でておく。
- ③ 茹でた枝豆と鶏肉、野菜を合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味付けして完成。

冷凍のむき枝豆でもOKです。

マヨネーズではなくお好きなドレッシングでも簡単に代用できますね。



# ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。  
興味のある方は山陰労災病院総務課まで御連絡下さい。

活動時間帯：平日午前 活動内容：インフォメーション業務等

●2018年7月発行 ●ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

<http://www.saninh.johas.go.jp/>

E-mail: [toiawase@saninh.johas.go.jp](mailto:toiawase@saninh.johas.go.jp)