



ろうさいだより

2020年夏号



適切な手洗いで"感染予防"



感染制御実践看護師 鹿原 佳子

現在、日本国内だけでなく、世界各国で感染者が確認されている新型コロナウイルス感染症。連日、様々な報道がされる中、現時点では分かっていないことも多くあり、みなさん不安を抱きながら過ごしておられることと思います。新型コロナウイルスに限らず、私たちの身の回りには眼に見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。日常生活を送る上で「感染症にかかるリスク」は誰にでもあります。しかし、「感染のリスクを下げることも」できます。マスクを正しく使用する、三密を避けるなど、感染予防のために出来ることは様々ありますが、今回はその中でも基本中の基本である「手洗い」についてお話しします。

多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターのボタン・ドアノブなど、たくさんの人の手が触れる物を介して、手から手へと拡がります。色々なところに触れる手は、見た目には汚れていなくても、細菌やウイルスなどの病原微生物が付着している可能性があります。そして、その手で鼻や口、目を触ることで、粘膜を通じてウイルスが体の中に入り感染します。

感染症を予防するための基本はやはり手洗いです。しかし、ただ水で濡らしただけでは十分な効果は得られませんし、単にゴシゴシ擦るのでは手荒れをおこしてしまう可能性がありますので、適切な手洗いを行う必要があります。はじめに手を濡らし、石けんをしっかり泡立てて、その泡で手の全体を洗います。手のひら・親指・指の間・手首など、洗い残しやすいとされる場所まで丁寧に洗うことが大切です。石けんでの手洗いが終わったら、水で十分に流して、清潔なタオルでよく拭き取り乾かします。タオルは一見汚れていないように見えても、繰り返し使っているうちに細菌が増殖してしまうので、湿ったものや共用を避けるようにします。

また、手を洗うタイミングも重要になります。外出から帰宅したとき、調理や食事前、トイレの後、介護や看病の前後、鼻をかんだ後、動物に触れた後など、こまめに行うよう心がけてください。手をすぐに洗えない場面では、周囲環境や顔を触らないように意識することが大事です。

「手洗い」はとてもシンプルな行為ですが、感染予防にとっても重要な役割を担っています。適切なタイミングで効果的な手洗いをし、きちんと乾かす習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえます。日ごろから手洗いの習慣を身につけ、自分自身と、周囲の人を感染から守るために、できる対策をしっかり行って、感染症を予防しましょう。





大腸がんのおはなし



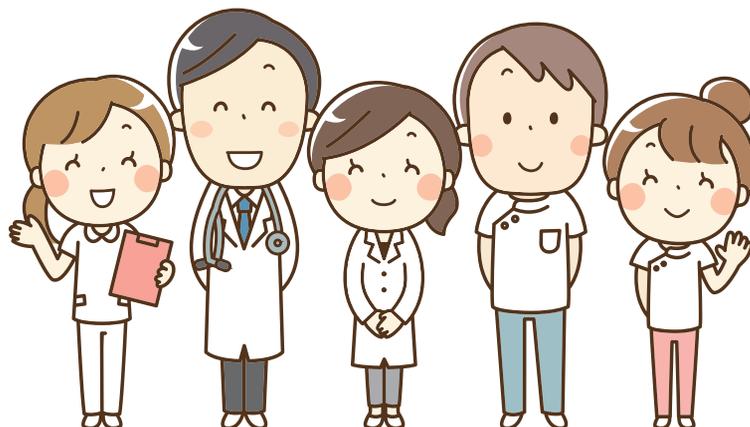
第二外科部長 三宅 孝典

大腸がんは大腸に出来るがんのことで、結腸がんと直腸がんに分けられます。日本人の場合、S状結腸と直腸に多いと言われています。大腸がんの原因としては生活習慣による影響が言われており、危険因子としては運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒、赤肉や加工肉の大量摂取、喫煙などが挙げられます。また炎症性腸疾患に長期にかかっている人も大腸がんになりやすいと言われています。稀に遺伝によるものもあります。

日本で1年間に新たに大腸がんと診断された人数（罹患数：りかんすう）は、2017年では臓器別にみると、男女計では1番多いがんとなります。また1年間で大腸がんが原因でお亡くなりになった人数（死亡数）は、2018年で臓器別にみると、男女計では2番目になります。

では、大腸がんが治りにくい病気なのかということ、そうではありません。大腸がんは、早期の段階で治療を行えば高い確率で、完全に治すこと（治癒）ができます。しかし、大腸がんは早期の段階では、症状を自覚することがありません。早期に発見するために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることが勧められます。早期には自覚症状はありませんが、ある程度進行してくると、大腸のどこの部位にできるかで症状が変わります。血便や便が細くなったり、下痢と便秘を繰り返したり、お腹にしこりを触れたりします。また痔持ちの方は血便が出ていても痔が原因と考えて進行してからがんが見つかる場合もあります。上記のような症状があれば、近くの医療機関にまずはご相談ください。

大腸がんが非常に早期で発見できれば、大腸カメラ（内視鏡）による治療でお腹を切らずに治療できる場合が多いです。早期から進行がんであれば、手術による治療が一般的で腹腔鏡での手術が主となります。非常に進行していれば、抗がん剤治療（化学療法）や放射線治療などを行います。大腸がんになっても一人一人状況が違いますので検査をした後、方針を決めていきます。当院でも治療を行っていますのでご相談ください。





新たな研修医を紹介します



金 里紗

はじめまして。研修医 1 年目の金里紗と申します。この 3 月に鳥取大学を卒業し、4 月から山陰労災病院で働くこととなりました。出身は兵庫県で、大学時代はバレーボール部に所属していました。将来何科に進むかまだ悩んでおり、2 年間の研修を通して決めていけたらと思っています。まだまだ未熟者ですが、どうぞよろしくお願い致します。

★同期メンバーから一言

特技はバレーボール。長身を活かしたプレーが得意。物腰が低く、落ち着きがあるため皆から頼られる存在となっている。

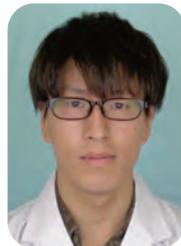


黒澤 健悟

生まれは兵庫県で、地元の公立高校を卒業し、鳥取大学に合格したため鳥取県に来ました。鳥取で過ごして今年で 7 年目になり、だいぶ住み慣れてきたなと感じている次第です。お世話になった第 2 の故郷として鳥取の医療に少しでも貢献できたらと思います。将来進む診療科も決めておらず、学生気分も抜けきらないような未熟者ですが、精一杯頑張りますので、どうぞよろしく申し上げます。

★同期メンバーから一言

旅行が大好き。ぜひおすすめの場所があったら教えてほしい。バスケットボールをしていたので体力には自信あり。



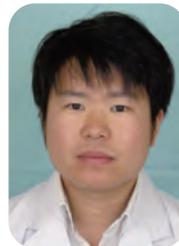
津田 歩

山陰労災病院研修医 1 年目の津田歩と申します。出身は大阪府で、三人兄弟の末っ子として生を受けました。趣味は日本酒のラベルを集めること、最近のマイブームはむしゃくしゃしたときは魚を三枚に卸して気持ちを和らげることです。

これから医師として鳥取県に貢献していきたいと考えています。ぜひよろしく申し上げます。

★同期メンバーから一言

国家試験合格後、バドミントンでスマッシュを打つ際に右アキレス腱を断裂。それでも気持ちで頑張っている。日本酒博士。



松本 正太

福岡出身で鳥大ではソフトテニス部に入っていました。福岡といえばラーメンですが、TheSNOOUP というトマトラーメンのお店がおすすめです。締めチーズリゾットがかなりうまいので是非機会があれば行ってみてください。

医師としての診断、技術はもちろんですが患者さんに信頼してもらえる医師を目指して人間的にも成長していけたらと思います。

★同期メンバーから一言

優しい笑顔が魅力。頭の良さはピカイチで、困った時はすぐに iPad で検索をしてくれる頼れる存在。趣味はソフトテニス。

サヤエンドウ

栄養管理室からの
かんたん健康レシピ



緑色の鮮やかな野菜、かつ料理に彩りを添えるものと言えば「サヤエンドウ」。お馴染みの絹さや、スナップエンドウはサヤごと食べるから「サヤエンドウ」といい、若い実だけを食べる「実エンドウ」にはグリーンピースがあります。

栄養

サヤのまま食べるのでβカロテンをたくさん摂取できる緑黄色野菜です。なんと含まれている量は枝豆の約2倍とも言われています。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、健康な皮膚や粘膜を作るほか老化防止にも働きかけます。またビタミンB群やミネラルも豊富に含んでおり、ビタミンCも多いことが特徴です。食物繊維も多いため、老廃物を排出して整腸効果も期待できます。

～ 選び方 ～

- ・色鮮やかで艶のあるもの
(薄くてもグニャグニャ曲がるものは鮮度が低下済み)
- ・豆が膨らみすぎていないもの

～ 保存方法 ～

- ◆乾燥に弱いため、放置するとすぐにしんなり。
ビニール袋などに入れて冷蔵庫(野菜庫)へ
- ◆下茹でしたものは密封容器で冷蔵庫保存
- ◆冷凍保存も可能
さっと塩茹でしたものを小分けにし冷凍庫へ

絹さやナムル



材料 / 2人分

絹さや：50g
人参：1/3本

めんつゆ：大さじ1
豆板醤：大さじ1

ごま油：大さじ1
白ごま：2つまみ

- ①筋とヘタを取った絹さやは茹でて細切り、人参も千切りにして茹でる。
(電子レンジで加熱すると時間短縮できますね)
- ②ボウルにめんつゆ、豆板醤、ごま油を混ぜ合わせる。
- ③粗熱が取れた①の材料と合わせ調味料、白ごまを混ぜれば出来上がり。

※豆板醤のピリ辛が味のアクセントとなります。
グリーン×オレンジ色の1品で食卓が鮮やかに変身しますよ。



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。
ご興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯：平日午前(週1～2回程度)

活動内容：インフォメーション業務等



●2020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 E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

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

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

ホームページ

さんいんろうさい

検索