

竹内病院 だより

6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104回】

「アニサキス症」

消化器外科医師 豊永 健二

アニサキスは主に魚の内臓に住み着いているヒモのような形をしている寄生虫です。成虫は10~20cmでクジラなど大型魚の内臓に住んでいます。アニサキスの卵はプランクトンやオキアミに食べられながら成長します。そしてこのエサを食するサバやサンマ・アジ・イカの体内(主に内臓)でアニサキス幼虫となりクジラ等に食べられて成虫になるのを待っています。幼虫は体長2~3cmほど、直径は0.5mmほどの白く細いヒモ状をしています。我らヒトに関係するのは、このアニサキス幼虫です。この幼虫が寄生した魚を食することで、激しい腹痛を起こすアニサキス症となります。

アニサキス幼虫は人体内には寄生することはできず、ヒトが食しても大半は自然排泄されています。しかし時にアニサキス幼虫が寄生した魚を生や生に近い状態で食した時に、ヒトの胃腸内で幼虫が粘膜内に食い込み、激しい腹痛を起こすことがあります。

食べて約6時間以内に痛みが起きると胃アニサキスが疑われます。胃内にいるアニサキスは胃カメラで確認することができ、摘出することができます。うまく取り除けた場合には痛みがずっと取れ、治療終了です。8時間以上経過してから(中には数日後)痛みが出た場合は腸アニサキスを考えます。現状、腸アニサキスは摘出できず、痛み止めで対症治療を行い、アニサキスが数日で死滅し排泄するのを待ちます。

症状で多いのは、腹痛・悪心・嘔吐・下痢・蕁麻疹などです

予防法は、生食を避けること。しっかり加熱、または凍結(-20℃で24時間以上の冷凍)。調理時に十分注意し、目についたものは取り除くこと、よく噛んで食べることです。なお、塩や酢、醤油、ワサビにつけても死滅しませんので、ご注意ください。

調べてみますと当院でもこの1年で2人ほど胃アニサキス症にて摘出しているようです。お二人とも飲食店で食した刺身で起こしています。皆様も美味しい魚の刺身には十分注意して食するようにして下さい。

平成29年度「新人看護職員研修」を受講して 採血・血管確保・輸血ルート編

看護部 看護師 坂本 竜馬

4月19日に宮崎市郡医師会病院で平成29年度の「新人看護職員研修」を受講しました。

内容は、採血・血管確保・輸血ルートです。今回の研修を受けて、静脈注射、輸液ラインの手技、注意点の再確認が出来ました。午前中の静脈留置針の挿入手順では、実際にその場面がイメージできる様、各グループで2名ずつにわかれて、実際の場面を想定しながら一つ一つ声掛けを行いながら、手技を行いました。模擬訓練用の腕へ実際に留置針を刺入してカテーテルを血管内へ進めながら針を抜いていく動作の難しさを感じました。

採血の実技では、真空採血管の手技を学びました。採血管で採取する検査の順序に注意しながら行いました。手技が滞る事がない様、採血管の位置、採血管を挿し込む際、針を固定しておく事の難しさを感じたので、繰り返しの練習が大切だと感じました。

午後からは、輸液ラインの基礎知識、手技について学びました。目的、投与経路、プライミングまで学んだ後、午前中に学んだ注射の実技を振り返りながら、午前と同様、各グループ2名ずつにわかれてそれぞれお互いの手技を確認、評価しました。

頭の中では理解していても、実際の実技を通してみると輸液のルートを接続できる様、傍らに準備していない、固定テープの不足、駆血帯の外すタイミング等、多くのミスが目立ちました。実際の現場では絶対に許されない事なので、この研修の大切さを再認識し、自分の看護技術の未熟さを痛感しました。

今回の研修でみえた課題としては実技でいくつか失敗がありましたが、落ち着いてゆっくり行えばできたので、今回失敗した場面をしっかり振り返り必要物品の確認、整理をする事、そして第一に自信をもって手技に臨む強い気持ちを持つ事であります。

これらの課題を経験を積みつつ克服していき、これからの看護業務に貢献していきたいと思えます。

入職しました

看護部 看護師 佐藤 満里奈

5月11日から、2階病棟で働くことになりました。まだまだいろんな面で未熟な部分がたくさんありますが、いつも笑顔でがんばっていきたく思います。好きな食べ物は枝豆、苦手な食べ物は玉ねぎです。よろしくお願ひします。

看護部 看護師 樋野 莉花

2階病棟に勤務することになりました樋野と申します。患者様と、ご家族のみなさまへ安心を提供出来るように確かな看護技術をもつこと、常に笑顔でいること、周囲への気配りを忘れないことを目標に、毎日を頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

防災のススメ No.2備蓄編

庶務主任 太田 次郎

今回は備蓄について述べさせて頂きたいと思ひます。

初めに、大規模災害が発生すると、避難所や避難場所が設置されますが、自治体などの避難所に十分な食料や備蓄品があると思っはけません。20年前から現在に至るまでの大規模震災、台風や土砂災害が起きると避難所では食料すら足りない状況が必ず発生しそれをニュース等でよく目にします。また被災地の外からの食料・物資支援は数日かかることがあります。これは、道路等が通行出来なくなるからです。また自治体によっては備蓄量が少なかったり、避難所以外の場所に備蓄して避難所への配送が困難な状況になることも考えられま

す。自治体の備蓄は補助的なものと考え、被災地以外からの支援を受けられるまでの数日間に必要な物はすべて、各家庭で用意しておくようにしましょう。大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。コンビニやスーパー等のお店にも人が殺到してしまい、商品がすぐ無くなる可能性が多いです。また電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用が困難になります。このような状況下に陥った時、まず3日間過ごすというのが原則になります。そのために最低限必要な備蓄用品を用意しましょう。これは災害発生から3日を過ぎると生存率が著しく下がってしまうため、災害発生から3日間は人命救助が最優先になるからです。道路の復旧や避難所への物資輸送はその後になるので、まずこの3日間を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。では、どのようなものを用意したら良いのかという事を紹介いたします。(4人家族の場合)

まず備蓄するものを1、3日間過ごすのに最低限必要なものと、2、+αあったらいいものに分けて考えます。

表1

	3日間過ごすために最低限必要なもの	+αあったらいいもの
水	水 約50L、給水タンク3～5個、給水袋 10袋程度	
食料品	アルファ化米、レトルトご飯約50食分、缶詰(さばの味噌煮、野菜など)約25缶、レトルト食品(冷凍食品)約25個、缶詰(果物、小豆など)約5～10缶、加熱なしで食べられる食品(かまぼこ、チーズなど)約5～10個、栄養補助食品約20箱	飲料(500ml)約20～30本、菓子類 約10～20パック、健康飲料粉末約15～20袋、調味料(しょうゆ、塩など)一式
調理補助品	カセットコンロ2台、カセットボンベ約12本、マルチツール(缶切り・ナイフなど)1個	ラップ2本、アルミホイル2本、高密度ポリエチレン袋2箱、ビニール手袋1箱(約100枚)、卓上IH調理器1台、ポット1個
清潔品	簡易トイレ約80回分トイレトーパー約24ロール、ティッシュペーパー2パック(5個入)大型ビニール袋・ゴミ袋適宜、除菌ウェットティッシュ2箱(約200枚)	★消毒類 適宜
薬救急用品	常備薬・市販薬各1箱、救急箱1箱	栄養補助サプリ適宜
情報確認手段	携帯電話の予備バッテリー:携帯電話の台数分 手回し充電式などのラジオ:1個	
日用品	懐中電灯4個、乾電池50～100本、ライター/点火棒/マッチ2本、ロープ1本、ガムテープ4巻、軍手10組	使い捨てカイロ75個 新聞紙適宜
衣類等	使い捨てコンタクトレンズ1ヶ月分	
その他		ポータブルストーブ1台、ガソリン携行缶1缶

※日本気象協会の資料を引用(表1の各物品量は不測の事態等を考慮し日本気象協会の資料より少し多めにしています)

これはおおまかな目安としてお考え頂けたらと思います。これ以外には、女性には生理用品、乳幼児にはオムツ、おしり拭き、粉ミルク、高齢者にはお粥や入れ歯洗浄剤等があると便利です。これらのものをまとめてそろえると結構な金額になりますが、月毎に買い揃えていけば、費用もあまり苦にはならないと思います。食材については賞味期限に注意して、ローリングストック法で管理するのが良いでしょう。また災害発生後に体調が悪くなり、医療機関を受診する事もあると思います。その為にも、保険証のコピーやお薬手帳を常に持つといざとゆう時に役立ちます。災害は何時発生してもおかしくないという前提で、「備えあれば憂いなし」という事を実行する事が肝要です。

宮崎市健康診査について

受付事務 佐藤 友佳

今年も6月1日より35歳以上の、職場で健康診断を受ける機会のない方を対象に宮崎市健康診査、がん健診が始まりました。特定健康診査、胃がん健診(バリウム検査・リスク検査)、大腸がん検診、前立腺健診、乳がん検診(超音波)、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検査も当院では実施しております。年齢によって、受診可能な検査が違いますので、事前にご相談下さい。また健診や健康づくりイベントに参加し、ポイントを貯めて応募すると抽選で賞品が当たる「健康宮崎マイレージ」も始まっております。

病院で定期的に検査を受けられている方も、受けられていない方も健康管理の一つとして、取り入れられては如何でしょうか?何かご不明な点がございましたらお気軽に受付にお尋ね下さい。

食中毒にご注意を

栄養課 管理栄養士 請閑 実和子

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生し、細菌は湿気を好むため、これから梅雨時は特に注意が必要です。細菌性食中毒の代表的なものとしてサルモネラ属菌食中毒やカンピロバクター食中毒があります。サルモネラ属菌食中毒は食肉や鶏卵が原因食品となり、下痢・腹痛・嘔吐等の症状が現れます。カンピロバクター食中毒は肉を生で食べたり、(レバー等)加熱不十分で食べることによって発症し、発熱・腹痛・下痢の症状が現れます。これらの細菌性食中毒の予防には、細菌を食べ物に「つけない」「増やさない」「やっつける」という3つのことが原則となります。生の肉や魚、卵を冷蔵庫に保管するときは他の食品と分け、なるべく接触しないようにしましょう。細菌の多くは、室温で活発に増殖し始め、35~40℃で最も増殖が活発になります。増殖を防ぐためにも食品は冷蔵庫(10℃以下)・冷凍庫(-15℃以下)で保存しましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖する可能性があるため、作り置きは控え、早めに食べるのが大切です。また、冷凍食品の自然解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジを利用して解凍するようにしましょう。反対に、加熱する場合は、中心までよく加熱(75℃1分以上)すると効果的です。食中毒は、飲食店等の外食だけではなく、家庭でも発生するので十分に注意していきましょう。

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

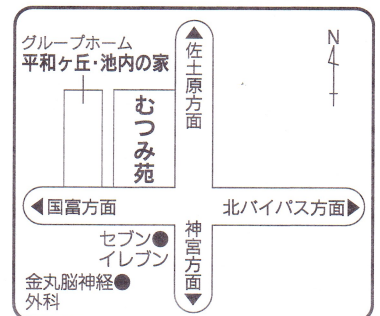
TEL (0985) 39-6623

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。

