



食中毒対策の第一歩は まず手洗いから

特集 夏の不調 食中毒

- 夏の不調 食中毒対策のポイント
- 眼瞼下垂とは？ ● むくみ解消でスッキリ！
- こんにちは！ 常陸大宮済生会病院です「医事課入院係」
- Oh!miya topics ほか



食中毒

対策の ポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の 20% 近くを占めています。

細菌がもし、まな板に付いていたとしても、肉眼では見えません。しかし、目に見えなくとも対策をきちんと行えば、細菌による食中毒を予防することができます。食中毒予防は、菌をつけない・増やさない・やっつけることが重要です。

特に高齢者、子供、妊婦、免疫を抑える治療を受けている人は食中毒になると重症化しやすいので気を付けましょう。

食中毒の原因

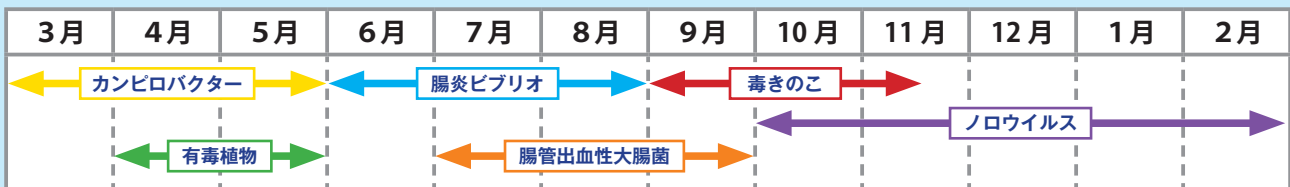
病原体による食中毒

原因	ノロウイルスやカンピロバクターなどのウイルスや細菌、寄生虫によるものなど
特徴	食中毒のほとんどすべては、病原体による食中毒。食中毒のうち 90% 程度を細菌による食中毒が占めています。また冬にはノロウイルス、夏に多いのは生の魚介類の腸炎ビブリオ、他に、生肉（特に鶏肉）のカンピロバクターなど細菌性食中毒は、集団的に発生することが多いのが特徴です。

病原体以外による食中毒

原因	自然毒の毒キノコやフグなど 化学性のヒ素やヒスタミン中毒など
特徴	患者総数の 1～2%、発生件数の 10% 以下であるが、死亡率が高い。

食中毒の流行時期



家庭でできる食中毒予防 8 か条

- 1 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入する
- 2 冷蔵庫で保管するときも、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- 3 調理前の生鮮食品は室温に長く放置しない
- 4 生のまま食べる野菜はもちろん、魚介類なども流水でしっかり洗う
- 5 調理をする人は、調理前、生肉生魚などを触ったら、手をよく洗う
- 6 生肉・魚介類に使った包丁・まな板が、調理済み・調理前の食品に触れないようにする
バーベキューの時なども、生肉を焼いている tong と野菜などを仕分ける tong は使い分ける
- 7 お肉はしっかり火を通してから食べる
冷凍のから揚げをそのままあげるときなどは、一度解凍してから揚げる、火が通ったのを確認するなど、口に入る前に十分確認する
- 8 残った食品は清潔な器具、容器を使って保存する
カレーなど、ゆっくり冷めていくときの 30～40℃ が細菌増殖に最適な温度
余ったカレーを翌日以降に食べるときは、熱いうちに小分けにして急速に冷まし冷蔵庫などで保管する

食中毒予防の 3 原則



食中毒かな？と思ったら

対処法

口から水分がとれる場合は、スポーツドリンクなどで水分補給する。

受診の目安 ≫ 次の症状がある場合は、受診をおすすめします

- 脱水（口が渇く、尿の量が減る）
- 出血を伴う下痢
- 嘔吐、下痢で日常生活に支障がある



また、生焼けによる食中毒に心当たりがあったら、主にサルモネラ菌による食中毒とカンピロバクターによる食中毒を疑いますが、潜伏期間が異なります。

潜伏期間

サルモネラ属菌	6～48時間（平均12時間）
カンピロバクター	2～7日（平均3日）

食中毒で知っておきたい2つの事

食中毒から大変な病気につながるケース

1 ▶ ギラン・バレー症候群

まず、カンピロバクターという細菌に感染すると体の中で抗体が作られ、カンピロバクターを攻撃します。ごく稀に、その抗体が誤って自分の神経を攻撃してしまうことがあります。全身の神経に炎症が起こる急性の病気で、手足の末梢神経に炎症が起き、脱力感・痺れなどの症状があらわれ、手足に力が入らなくなり、日常生活に支障が出ます。進行すると中枢神経にまで炎症がおよび、呼吸困難などの症状が出ることもあります。

<原因>

生の鶏肉（鶏肉の刺身、加熱不十分な唐揚げなど）にいるカンピロバクター

<カンピロバクターとは>

- 鶏、豚、牛などの家畜の体内（腸管）に潜んでいることが多く、解体処理した鶏肉の6割以上でカンピロバクターを検出（厚生労働科学研究報告より）
- 75℃以上で1分以上の加熱で死滅する

<症状と発症率>

- 食べて2～3日後に、下痢・嘔吐・発熱を発症
- 1～3週間後、稀にギランバレー症候群：難病を発症する
- その確率は、カンピロバクターに感染した人のうち、1000～1500人に1人

<治療・経過>

点滴（過剰な免疫の働きを抑える：免疫グロブリン療法）や血液中の有害物質を取り除く血しょう浄化療法、リハビリを含めて3ヶ月～1年ほどで回復する。



2 ▶ 乳児ボツリヌス症

乳児がハチミツ中などのボツリヌス菌を摂取して、腸管内で毒素が産生されることにより発症します。1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。乳児は腸内の細菌叢が未熟であるため発症してしまうと考えられています。

<ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから>

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう



がん 眼 けん か すい 瞼下垂とは？

形成外科 部長
松本 剛

今年度になり、院内に眼瞼下垂に関するポスターを貼らせていただきました。

形成外科では眼瞼下垂に対する手術を行っているのですが、まだまだそれは世間にはあまり認知されておらず、できるだけ多くの方に知っていただきたいという思いからポスターを作成しました。

眼瞼下垂とはどのようなもの？

まず眼瞼下垂とはどのようなものでしょうか。簡単に言いますと、まぶたが垂れ下がってきて、目を開けにくくなる状態のことです。これには先天性（生まれつきのもの）と後天性（年齢やけが、病気によるもの）のものがありますが、多いのは後天性のものです。加齢やコンタクトレンズ（特にハードコンタクト）の長期使用、花粉症等で目をこすったりすることなどが原因で起きます。眼瞼挙筋がんけんきよきんと言うまぶたを持ち上げる筋肉がうすくなったり、ゆるんでしまうことで目が開けにくくなります。眼瞼下垂の方はまぶたの力だけでは目を開けにくいいため、眉毛を持ち上げるようにして目を開こうとします。このため頭痛や肩こりの原因となることもあります。



眼瞼下垂は改善できます

眼瞼下垂は手術で改善できるものです。まぶたを切開し、ゆるんでしまった筋肉を縫合することで以前のようにしっかり目を開けることができるようになります。

また単に皮膚がたるんできたために、視野が狭くなってしまうこともあります。これも皮膚を切除することで視野を改善することができます。形成外科ではそれぞれの患者様にあった治療法を選択し手術を行っています。

眼瞼下垂は保険手術として認められています

眼瞼下垂症に対する手術は保険手術として認められていますので、いわゆる美容手術とは異なります。当院では眼瞼下垂に対して局所麻酔で手術を行っています。術後は安静にして傷の経過を見るために1泊入院が必要です。翌日に傷の状態を確認して腫れ、痛み、出血等がひどくなければ退院できます。約1週間で抜糸をします。

それぞれに合う治療法を提案しています

目がぱっちり開くだけで、見た目の印象も変わりますし、視野が広がり、視界が明るくなります。見た目をできるだけ変えたくないという方には、まぶたをいじらず、眉毛の下を切る手術法もあり、それぞれにあった手術を提案しています。

目が開けにくくなった、まぶたが重い感じがする、などの症状がある方はぜひ一度形成外科を受診してみてください。

また睫毛内反しょうもうないはん（逆さまつ毛）に対する治療も行っています。

保険外の手術（単純なふたえ作成等）は行っておりません。



むくみ解消でスッキリ

第2回 「顔のリンパマッサージ」

リハビリテーション科 作業療法士(リンパ浮腫セラピスト) 武田 浩嗣

前回は、むくみが起こる原因やリンパ節の働きについてお話ししました。第2回は、「顔」のリンパマッサージについて説明します。

顔のリンパとは？

顔の周りにはたくさんのリンパ節が存在し(図-1)、体の老廃物を回収して排出する働きがあります。流れが悪くなると肌のトラブルの原因にもなります。リンパ節の位置を理解してマッサージを行うことで、小顔や美肌などの効果がアップすると言われています。

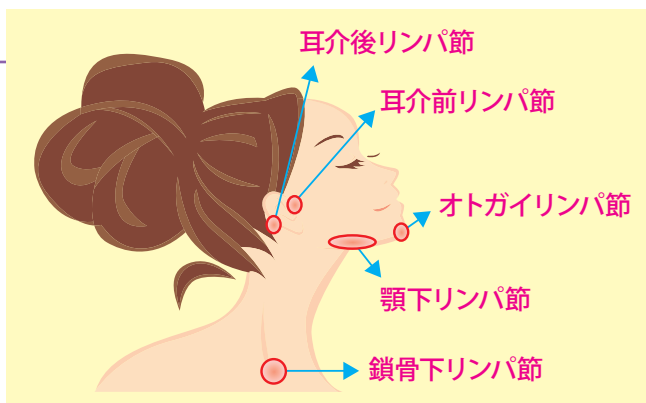


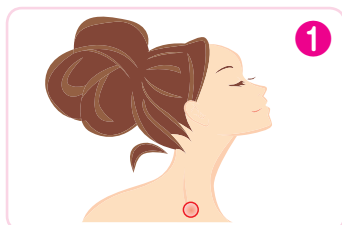
図-1 顔のリンパ節

顔のリンパを流すには？

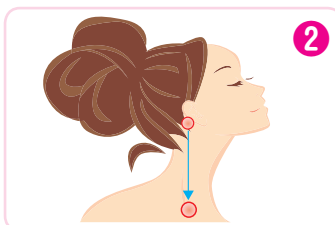
顔のリンパは、耳の下(耳下腺・じかせん)を通して、首から鎖骨へと流れていきます。

リンパマッサージを行う前に、両肩を10回～15回、大きく回します。その後、以下の順番で行ないます。

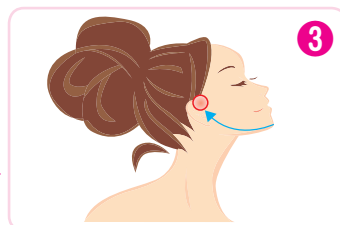
(図-2 ①～⑥)



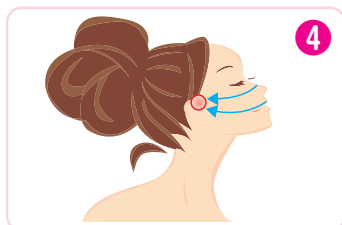
鎖骨のくぼみを指で10回から15回、軽く押す。



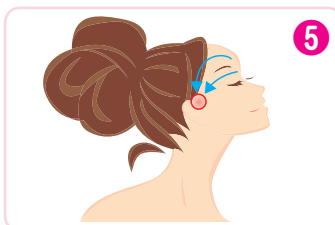
首に手をあてて、鎖骨のくぼみにむかって軽く押していく。



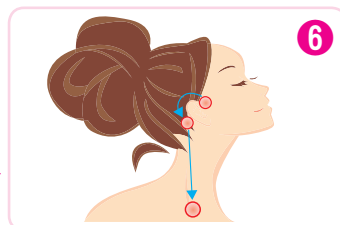
あご→こめかみへ。



頬(上唇・鼻)→こめかみへ。



まぶた・眉・額→こめかみへ。



こめかみから耳の後ろへ流し、首を通り鎖骨へ。

！ 注意点

リンパマッサージは力を入れる必要はありません。強くマッサージをすると組織を傷つけてしまうこともあるので、手の平全体で肌を優しくなでるくらいの力で行ないましょう。



次回は、「腕」のリンパマッサージを紹介します。

MRI 装置が新しくなりました

この度当院では、診断精度を向上させるため、最新鋭の 1.5 テスラ MRI 装置（キヤノンメディカルシステムズ株式会社製 Vantage Titan）を導入し、2018 年 5 月 28 日より運用を開始いたしました。

この装置は、これまでの MRI 装置より更に高精細・高画質を実現しています。頭部領域や整形外科領域にとどまらず、腹部や骨盤部も鮮明な画像が得られ、短時間で全身の検査が行えます。さらに造影剤を使用せずに全身の血管を描出することも可能です。最新 MRI 装置の稼働により、従来までのルーチン検査に加え、最新の臨床ニーズにも応えることができます。

また、Vantage Titan は、患者さんに安心してゆとりのある検査を受けていただけます。

- 開口径が大きい装置（71cm の大口径 Open Bore）であり、広々と明るい検査空間を実現しています。開放的なシステムにより患者さんは身構えることなく検査を受けていただけます。
- 静音化機構を搭載しており、従来よりも検査中の音が大幅に軽減されました。MRI 独特の撮像音によるストレスが軽減され、耳栓やヘッドフォンなしでも検査を受けていただけます。
- 寝台の最低高が 43cm と低く、車椅子から寝台への乗り降りも無理なくスムーズにできます。



装置入れ替え時は、検査ができず大変ご迷惑をおかけいたしました。

春から秋にかけ、全国各地で様々な自転車イベントが開催されており、年に数回参加します。私は主にファンライドとよばれるイベントに参加しているのですが、順位を競うものではなく、指定のコースを巡り地域の名物等をいた

草花の香り、土の匂い、空の高さ、風向き、気温、湿度、虫や動物・・・これからの季節なら「何処からかヒマワリの香りがするなあ」とか「今日は先週より空気が秋に近づいたなあ」などと考えながらペダルを回し、この道はどこにつながっているのだろうか？とハンドルを切り進んでみる。その先で道に迷ってもそれはそれで良い。辛い坂道、息を切らして越えた先に絶景があれば最高で、とにかく気の向くまま行けるところまで行ってみる。

この小さな冒険は私の胸を高鳴らせ、週末までに溜め込んだモヤモヤを汗とともに流してくれます。



運動不足のためという、ありきたりな理由で乗り始めた自転車ですが、今では私の日常に彩りとメリハリを与えてくれる欠かせないものになっています。

運動不足のためという、ありきたりな理由で乗り始めた自転車ですが、今では私の日常に彩りとメリハリを与えてくれる欠かせないものになっています。

自転車にのって

総務課 大原 雄介



こんにちは!

常陸大宮済生会病院です

わたしたち!

第8回

医事課です! 入院係編

こんにちは!

『医事課』というあまり聞きなれない言葉かも知れませんが、『医療事務』といえば耳にされたことがあるのではないのでしょうか。『医療事務』とは、主に日々の外来患者さまに対する『**外来関連業務**』・入院患者さんに対する『**入院関連業務**』・医療費の請求に係る『**保険請求業務**』などにより構成され、これらの業務を行う病院内の部署を医事課といいます。

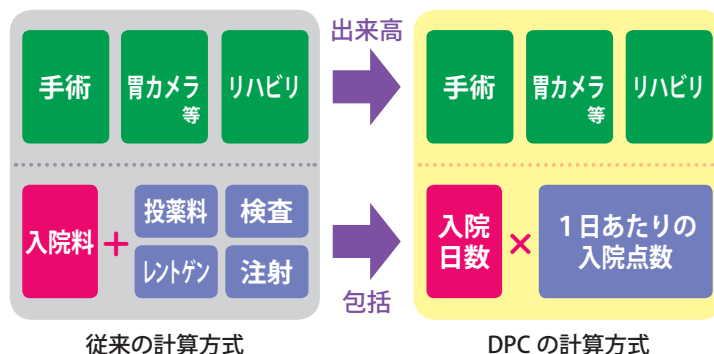
今回は入院関連業務を行う『**入院係**』をご紹介します。



■入院係の主な業務

日々の業務として、入院患者さんの医療費の計算からご請求までを主に行っております。

当院ではその医療費の計算方法として「**包括評価制度 (DPC)**」を導入しております。これまで、お薬や検査等といった診療行為ごとに計算していた「**出来高払い方式**」ではなく、病名や診療内容に応じた（診断群分類）1日当たりの定額医療費を基本に計算する「**包括払い方式**」にてご退院までの計算を行っております。



DPCとは

病名による入院一日あたりの定額点数を基本に医療費を計算する方式で、厚生労働省が平成15年より始めた新しい方式です。処置、検査、注射、投薬などの費用をこれまでのように「出来高払い方式」で計算するのではなく、国が定めた一日あたりの点数を計算の基礎としています。

Q: なぜ、厚生労働省はDPCを施行したのですか?

疾患別の入院期間や診療内容、治療費など、全国的に情報を集め、今後の医療の質の標準化をするために始めました。

Q: どの病院でも入院費の計算はDPC方式なのですか?

DPC対象病院になるためには医療水準などの条件を満たさなければ認められません。その他の病院はこれまでと同じく、行った検査・投薬などを積み上げて総額を計算する出来高方式です。

Q: DPC対象病院であれば同じ疾病での患者負担は同じですか?

基本的な計算は変わりませんが、対象病院ごとに施設基準や過去の治療内容を基とした調整係数が与えられており、総点数に掛けることになります。このため、同じDPC対象病院でも金額は多少異なります。

Q: DPC対象病院の全ての入院患者さんがこの制度の対象となるのですか?

患者さんの病名や治療の内容に応じて分類される診断群分類のいずれかに患者さんの病気が該当する場合、新たな計算方式により医療費を計算します。病気の種類によっては、従来通りの出来高の計算方式になります。この他、労災保険、自費診療、治験の方も従来通り出来高の計算方式になります。

消防訓練を実施



当院では消防法に基づく消防訓練を年2回実施しています。当日は常陸大宮市消防本部職員の立会いのもと、初動の確認、患者さんの避難、消火器による訓練などを行いました。

Oh!miya topics

とぴっくす

当院の様々な出来事や
情報をお届けします



第38回済生会親善ソフトボール大会



全国の済生会グループによる第38回済生会関東ブロック親善ソフトボール大会が埼玉県戸田市を会場に行われました。当日は河野前院長も激励に来場され、1回戦は残念ながら負けてしまいましたが、親善試合で1勝をすることができました。来年は2勝を目指して頑張ります。

常陸大宮済生会病院

第3回

病院まつり

H30.10.20 日 12:00 から 15:00 まで



今年も楽しいイベントもりだくさん!

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科 (糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

外来受付時間

午前 8:30 ~ 11:00 (祝日を除く) 月~金土

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日 (第2・4を除く)、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 1:00 ~ 5:00 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

