



東京通信病院ニュース

Vol. 97

発行 / 東京通信病院
平成22年7月1日
〒102-8798
東京都千代田区富士見2-14-23
TEL 03 (5214) 7111(代)

東京通信病院は財団法人医療機能評価機構が実施する病院機能評価の認定病院です。

認定第J C 2 1 5号

けんこう家族

食中毒に要注意



消化器科 医長 関川 憲一郎

皆さん、こんにちは。今回はこれからの時期に特に注意していただきたい食中毒に関するお話です。でももうすでに冬場に下痢、おう吐、高熱でひどいめにあったという方もおられると思います。年により流行の程度に波はあるものの、冬場にはノロウイルスによる感染性腸炎の患者様を大勢拝見します。二枚貝特に生ガキの摂取やウイルスで汚染された飲食物などを介して起こる病気で、ウイルス性食中毒に当たります。

が、自宅などで一人もしくは家族など少数のひとだけに生じた場合は感染性腸炎と診断され、病気としては同一のものと考えて良いものです。細菌性食中毒の原因菌 代表的なものとして①サルモネラ属、②カンピロバクター属、③黄色ブドウ球菌、④病原性大腸菌群(腸管出血性大腸菌)およびその他の大腸菌、⑤腸炎ビブリオ、⑥ウエルシユ菌、⑦セラウス菌、⑧ボツリヌス菌といったものがあります。過去の報告の集計から発生頻度が多いのはサルモネラ属、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌群の順となっております。経験的には時期によらず比較的強い腹痛・下痢・血便などで入院を必要とするような患者様で、結果的にカンピロバクター属が検出されるというケースが印象に残っていますから、私たちが普段良く経験する菌は上記①④⑤が大部分です。重

化して命をおびやかすようなケースはまれですが、その点からはサルモネラ属と病原性大腸菌の一種である腸管出血性大腸菌(O157)は注意が必要です。一般的に生もしくは十分加熱されていない肉や魚介類が感染源となることが多いのですが、ブドウ球菌では調理者の手の傷などを介して調理済みの食材で感染します。栄養士さんの項も参考に注意してください。

また食中毒には原因となつた同一の内容の飲食をしても発症する人とならない人がいます。実は私も学生時代に外食レストランでの食事が原因で病原性大腸菌による食中毒にかかりましたが、この際も同じランチを食べた大勢の友人の中にも発症しない羨ましい人がいたことを経験しました。これは摂取した食材の汚染部位や調理加減が必ずしも同一でなければ、人体に入った菌の量も異なり、これに加え摂取した人の体調や固体差により菌が殺す胃酸の状態や体の免疫力の程度が異なることによるためと考えられます。

原因菌により潜伏期(原因となる飲食から発症までの時間)が異なる点で細菌性食中毒の特徴です。ポイントは毒素の摂取により生じるブドウ球菌やボツリヌスでは数時間と短いに対し、それ以外の菌では1日以上かかる場合が大部分です。紙

す。この点は原因を予測する上でひとつの手掛かりになります。また食中毒には原因となつた同一の内容の飲食をしても発症する人とならない人がいます。実は私も学生時代に外食レストランでの食事が原因で病原性大腸菌による食中毒にかかりましたが、この際も同じランチを食べた大勢の友人の中にも発症しない羨ましい人がいたことを経験しました。これは摂取した食材の汚染部位や調理加減が必ずしも同一でなければ、人体に入った菌の量も異なり、これに加え摂取した人の体調や固体差により菌が殺す胃酸の状態や体の免疫力の程度が異なることによるためと考えられます。

治療は自然治癒する場合も多いことを念頭に、下痢やおう吐による脱水対策をまず第一に行いましょう。症状が比較的軽く口から薬や飲み物を摂れる場合はスポーツ飲料などで水分と失われたミネラル(塩分など)を補給することに努めていただきます。中等症以上では4日間ほど抗菌剤(ニューキノロン系やホスホマイシン)の内服で病状の軽減を図ります。強力な下痢止めや腸管運動を抑制させる痛み止めは使用はむしろ細菌や毒素の排泄を遅らせ病状を重くする可能性が高まるので禁物です。食事は重湯や粥を軽く摂る程度が良いでしょう。強い腹痛や血便、おう吐で飲水が不可能な状態などでは入院し、消化管の安静目的での絶食と点滴を行う必要があります。いずれの場合も通常は数日から1週間程度で回復することが大部分です。余談ですが腸炎が改善してから数カ月間も便通異常や腹部症状が残る場合があります。ストレスなどが誘因とされ、いた過敏性腸症候群と腸炎との関連が近年注目されています。

食中毒予防の三原則は、『増やさない』『やっつけ』です。この三原則を守って調理、食事をしよう心がけましょう。

1. 菌をつけない(清潔に保つ) 食中毒を起こす細菌が手やまな板などの調理器具についていることがありますが、調理をする前には手や調理器具をきれいに洗い、食べ物に細菌をつけないようにしましょう。

2. 生の食品と加熱済み食品とを分ける 食中毒を起こす細菌やウイルスに汚染された食品は、味やにおいでは区別できませんが、生の肉や魚には食中毒を起こす細菌などがついていたり、生食品に移らないよう、生の食品と加熱した食品を分けましょう。

3. 菌を増やさない(安全な温度に保つ) 細菌には増殖しやすい温度と、しにくい温度があります。一般に10℃以下、60℃以上では細菌は増殖しにくくなります。冷蔵庫などを上手に利用し、食品中の細菌を増やさないようにします。

食中毒を防ぐためには

食中毒予防の三原則は、『増やさない』『やっつけ』です。この三原則を守って調理、食事をしよう心がけましょう。

4. 菌をやっつける(よく加熱する) ほとんどの菌は熱に弱いので、よく加熱することで菌を死滅させることができます。食品は75℃で1分以上、中心部までよく加熱しましょう。特に肉類、卵および魚介類にも十分注意しましょう。

5. 安全な材料を使う 安全な食事をするためには、安全な材料を選ぶことが重要です。食材自体に汚れや細菌などがついていない可能性もあるため、きれいに洗ってから使いましょう。また、消費期限を過ぎた食品は使わないようにしましょう。

レジャーなどでおでかけする機会が多いこれからの季節、お弁当の扱いにも十分注意しましょう。

参考:WHO、農林水産省、国立医薬品食品衛生研究所安全情報部

熱が伝わるようにしまし。加熱済みの食品でも、食べる時にはよく再加熱することがポイントです。

安全な材料を使う

安全な食事をするためには、安全な材料を選ぶことが重要です。食材自体に汚れや細菌などがついていない可能性もあるため、きれいに洗ってから使いましょう。また、消費期限を過ぎた食品は使わないようにしましょう。

加熱済みの食品でも、食べる時にはよく再加熱することがポイントです。

(図1)

お弁当を作る時のポイント

- 調理
・ハンバーグ、から揚げなどの冷凍食品は中までよく加熱する。
・おにぎりを握る時にはラップを使うと細菌やウイルスがつきにくく衛生的。
・前日に調理したおかずを使用する時には、お弁当に入れる前に再加熱する。
・酢や梅干しには細菌が増えるのを抑える効果があるといわれているため調理に活用するのもいいでしょう。
《詰め合わせ》
・水分が多いと細菌が増える恐れがあるため、おかずの汁気はよく切ってから詰める。
・傷みの原因となるため、中身が十分冷めてからフタをする。
・わさびは防腐、殺菌効果があるといわれているため、市販のワサビシートを活用してもいいでしょう。
《保存》
・なるべく涼しい所に置いて早めに食べましょう
・長時間持ち歩く時は保冷剤を使いましょう
・残ったからといって持ち帰って食べたり、翌日食べるのは厳禁



栄養管理室 栄養士 藤倉 聡子

食中毒を防ぐためには

熱が伝わるようにしまし。加熱済みの食品でも、食べる時にはよく再加熱することがポイントです。

安全な材料を使う
安全な食事をするためには、安全な材料を選ぶことが重要です。食材自体に汚れや細菌などがついていない可能性もあるため、きれいに洗ってから使いましょう。また、消費期限を過ぎた食品は使わないようにしましょう。

特集

肌のトラブル

夏の肌のトラブル

汗・紫外線・虫



皮膚科 部長 江藤 隆史

暑い夏がやってきます。汗を沢山かきます。お湿り程度の発汗で十分であり、暑い夏に流れ落ちる汗は、その意義は、99%が水であり、あまり無いといえるので、それに微量の電解質、乳

表面のpHの上昇は、つまり弱酸性で皮膚表面の細菌の増殖を抑えている機能がなくなると、アルカリ性に傾き、細菌の代

アトピー性皮膚炎では季節的変動が認められる例が多く、冬に悪化する群と夏に悪化する群があります。夏の悪化は、湿度の低下、発汗の減少

夏は、紫外線の量も多くなり、日光発症が、子供の頃から

この毛虫は、都心でも良く見られ、山茶花や椿の葉が大好物なので、公園や歩道、マンションの植え込みなどでも大発生します。図2にその毛虫をお示しします。葉の裏にびっしりくっついて

酸、蛋白質などを含有するpH5.7~6.5と弱酸性の低張溶液となっています。最も重要な生理機能は体温調節であることと言っても過言ではありません。そのほかにも、毛孔に開口する皮脂腺から分泌される皮脂と混ざり合っ

アトピー性皮膚炎では季節的変動が認められる例が多く、冬に悪化する群と夏に悪化する群があります。夏の悪化は、湿度の低下、発汗の減少

アトピー性皮膚炎では季節的変動が認められる例が多く、冬に悪化する群と夏に悪化する群があります。夏の悪化は、湿度の低下、発汗の減少

アトピー性皮膚炎では季節的変動が認められる例が多く、冬に悪化する群と夏に悪化する群があります。夏の悪化は、湿度の低下、発汗の減少

アトピー性皮膚炎では季節的変動が認められる例が多く、冬に悪化する群と夏に悪化する群があります。夏の悪化は、湿度の低下、発汗の減少



図1 左腹部に紅色の細かなブツブツが多発し、チクチクと痛痒い症状が出ています。典型的な毛虫皮膚炎(チャドクガ皮膚炎)です。

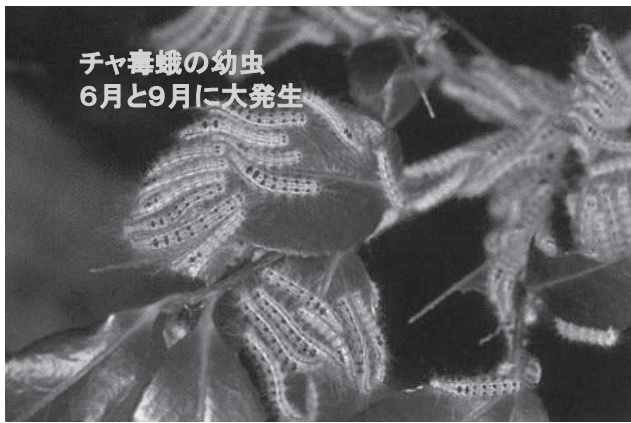


図2 チャドクガの幼虫 6月と9月に大発生 そっと、葉の裏をのぞいてみてください。こっそり身近に潜んでいます。

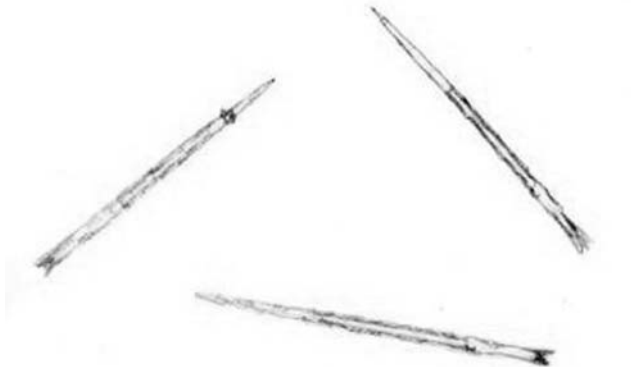


図3 チャドクガの毒針毛

図3に示す毒針毛を逆立て、抜けやすくし、風に乗せてミサイルのように攻撃してくるそうです。幼稚園や児童公園のお砂場の横などには、山茶花や椿の木が良く植えてあります。毛虫の繁殖する6月と9月は要注意です。毛虫が蛾になってもお尻に毒針毛を残してもお尻に洗濯物などに飛び移って被害を与えることもまれですがあるようです。家のそばでチャドクガが大発生していたら、洗濯物も要注意といえるでしょう。ひどい症状の場合は、皮膚科を受診してください。



# ナース ステーション

## 看護の日「ふれあい コンサート」開催



看護部  
看護師長  
**横田 桂子**



今年も、5月14日(金)に開催いたしました。当日の演目は、当院看護師

によるバイオリン演奏、ポラントイアグループによるフラダンス、ハーブ・セラピストの小倉知香子様によるハーブ演奏でした。最後に参加者全員でハーブの伴奏に合わせて合唱し、短い時間ではありましたが、和やかなひと時を過ごしていただき、毎年「ふれあいコンサート」を行っていただけた患者さまからも、楽す。看護部CS委員が中心となり企画・準備し、当日は東京通信病院高等看護学院同窓会のボランティアの方々も加わり、病院全体で協力し実施しています。



### 主な変更点 (平成22年4月～)

- 自己負担限度額の引下げ**  
旧：所得に応じて1、3、5万円(月額)の自己負担  
新：原則1万円(月額)の自己負担に軽減【但し上位所得層※は2万円(月額)】  
※上位所得層・・・市町村民税(所得割)課税年額が23万5千円以上の世帯
- 助成対象医療に核酸アナログ製剤を追加**  
旧：インターフェロン治療のみ助成対象  
新：従来のインターフェロン治療に加え、B型肝炎の核酸アナログ製剤治療を助成対象に追加
- 制度利用回数の制限緩和**  
旧：インターフェロン治療に係る制度利用は1人につき1回のみ  
新：医学的にインターフェロン再治療が有効と認められる一定条件を満たす方については2回目の利用を認める。

- 助成の手続き** (東京都の場合)  
1 医療費助成申請書  
2 診断書※(対象治療ごとに所定の様式が異なります)  
3 健康保険証の写し  
4 高齢受給者証の写し(お持ちの方のみ)  
5 住民票原本(世帯全員分のもので続柄が記載されたもの。発行から3ヶ月以内のもの)  
6 住民票に記載された世帯全員分(20歳未満は除く)

**医療費助成の期間**  
助成の手続きをすることにより、B型・C型肝炎ウイルス肝炎インターフェロンの治療、B型肝炎の核酸アナログ製剤治療にかかる医療費の自己負担額は1ヵ月につき1万円(上位所得の方は2万円)までとなります。助成の期間は原則として申請書を提出した月の初日から1年間です。申請日より前に遡ることはできませんのでご注意ください。

**対象となる方**  
B型及びC型肝炎ウイルスの根治を目的として行うインターフェロン治療並びにB型肝炎の核酸アナログ製剤の治療を要すると医療機関で診断された方です。ただし、高齢者医療などの他の医療費助成を受けている方はこの制度を申請する必要がない場合があります。

**なお、必要書類や提出先などは都道府県によって異なりますので、詳しくは住所地を管轄する区市町村の担当窓口又は保健所にお問い合わせください。申請書及びそれに添付する所定の診断書などの書式についても区市町村の担当窓口や保健所で配布しています。**

**福祉の知識 Q&A**  
ウイルス性肝炎の治療に関する医療費助成について

平成22年4月より、B型・C型肝炎のインターフェロン治療およびB型肝炎の核酸アナログ製剤治療に対する医療費助成制度が改正されました。自己負担限度月額の引下げや、核酸アナログ製剤治療を助成対象に追加するなど、より利用しやすい制度になりました。

**の住民税の課税状況を証明するもの**  
※東京都にお住まいの方の場合、都が指定する肝臓専門医療機関による診断書が必要となります。  
(当院は都の肝臓専門医療機関の指定を受けています。)

**放射線科医師**  
もりした えみこ  
**森下 恵美子**

専門は乳腺・婦人科領域です。少しでも皆様の健康や笑顔を守るお力になれたらと考えております。よろしくお願いたします。

**眼科医師**  
みしま こういち  
**三嶋 弘一**

専門は緑内障です。誠意ある診療を目指して頑張ります。よろしくお願いたします。

**整形外科医師**  
さきばら せいいちろう  
**榊原 精一郎**

4月に着任いたしました。専門は、スポーツ整形・肩関節外科です。よろしくお願いたします。

**耳鼻咽喉科医師**  
はやし たかひろ  
**林 崇弘**

4月から耳鼻咽喉科に着任しました。頑張りたいと思っております。よろしくお願いたします。

**第一外科医師**  
しもさと しも  
**下里 あゆ子**

男性医師には聞きづらいこともあるかと思いますが、おなかや乳房のことで心配なことがありましたら、お気軽に外来にお越しください。

**当院を退職しました**

★平成22年3月31日付退職  
内田 研一(眼科医師)  
分山 秀敏(整形外科医師)  
中西 重夫(耳鼻咽喉科医師)  
森田 元穂(放射線科医師)  
五明 美穂(放射線科医師)

★平成22年6月30日付退職  
鈴木 禎(リハビリテーション科部長)  
森本里江子(皮膚科医師)

**循環器科医師**  
よしだ たいこ  
**吉田 泰子**

腎臓は食生活が大きく影響する臓器です。自分の腎臓と長く付き合えるように、一緒に頑張ってくださいませ。

**放射線科医師**  
むらかみ しんじゅ  
**村上 清寿**

チーム医療の一員として、少しでも病気の診断、治療の一助となることを目標に日々精進したいと思っております。よろしくお願いたします。

**東京通信病院のご利用案内** ~全科診療予約制を実施しています~

**診療科**  
内科、内分泌・代謝内科、血液内科、神経内科、感染症内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科、呼吸器内科、精神科、外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、婦人科、小児科、眼科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、麻酔科、リハビリテーション科、歯科口腔外科、救急科、病理診断科

**外来診療日**  
●月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く。)

**予約の方法・予約受付の時間帯**  
●電話での予約…9:00～17:00  
●電話番号…03-5214-7381

**時間外(急患)診療**  
●連絡先…03-5214-7768(救急診療室)

**診療受付時間**

窓口	午前の診療	8:30～11:00まで
	午後の診療	12:30～14:30まで
	自動受付機(予約のある方のみ)	8:00～16:00まで

ホームページアドレス <http://www.tth-japanpost.jp/>  
メールアドレス [admin@tth-japanpost.jp](mailto:admin@tth-japanpost.jp)

**交通のご案内**