

がじまる

2017



 **今月の特集**
ストレスをためこまないようにしましょう
統合失調症

 野菜たっぷりあんかけやきそば

 お茶の美味しい飲み方

 **ヘルスアップノート**

まずは手洗いから
食中毒対策

 膝痛を予防するストレッチ

 同じ名前なのに違う成分？

医療機能評価 (JCI) 認証取得



医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒901-2393 沖縄県中頭郡北中城村アワセ土地区画整理事業地内2街区1番 (098)932-1110(代) FAX (098)931-9595(代)

ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1215

徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000

与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055

よみたんクリニック ☎(098)958-5775

グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661

宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100

石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123

徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755

中部徳洲会病院 国内で23番目のJCI認証病院へ



中部徳洲会病院は、2017年2月25日、JCI (Joint commission international) 認証を取得しました。国内で、23番目の認証となります。JCI 認証とは、米国の医療機関を対象とした第三者評価機構 Joint Commission (元 JCAHO: 1951年設立) の国際部門として1994年に設立された国際的な医療機能評価機構です。JCIにおいて「医療の質と患者安全の継続的な改善」を目的として、世界90カ国以上における医療機関および政府機構を支援しています。

当院は、2017年2月20日から2017年2月25日の計5日間、書類審査、訪問調査を受け、世界中で最も厳しい基準を持つ医療施設評価機構 (JCI) に認証されましたが、審査は、3年毎に行われるため患者様の安全性、医療の質の向上を継続的に行わなければなりません。

中部徳洲会病院は、これからも地域住民のニーズにお応えできるよう、患者様やご家族の方々へ安心・安全で最善の医療が提供できるよう日々邁進してまいります。

平成 29 年度 中部徳洲会病院 入社式

平成 29 年 4 月 1 日に、平成 29 年度の入社식을執り行いました。本年度当院に、医師・保健師・看護師・薬剤師・コメディカル・介護職・事務職に 91 名、おきなわ徳洲苑には、介護職 2 名の合計 93 名が、新たに仲間入り致しました。

入社式では安富祖久明副理事長はじめ伊波潔院長の祝辞、新入職者の辞令交付を行った後、新入職 93 名の代表として挨拶した新研修医の金尾亮先生、看護師の松田涼磨さん、コメディカルの兼謝名小夏さんが社会人として何より中部徳洲会病院の一員として、これからの抱負や決意を力強く表明致しました。

期待と不安でいっぱいだと思いますが、先輩職員の指導を受けながら「医療人」としての自覚と誇りを持ち、何事にも果敢に挑戦して頂きたいと思います。「全力投球」で共に頑張りましょう！



「いつでも、どこでも、誰でもが、最善の医療を受けられる社会」の実現を目指して、地域住民のために医療人としてこれから頑張っていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。

平成 28 年度 研修終了式

3 月 24 日に平成 28 年度研修終了判定会議が行われ、初期研修医 8 名、後期研修医 2 名が終了しました。





愛犬の日

2月22日は「にゃんにゃんにゃん」で、猫の日でした。では犬の日は1月11日？ それとも11月1日？ あるいは11月11日でしょうか？

調べてみると11月1日でした。現在のペットフード協会が昭和62年に制定したもので、猫の日と同じく、「わんわんわん」の語呂合わせです。ちなみに11月11日はチンアナゴの日、煙突の日、

箸の日、もやしの日、きりたんぽの日、等々。いずれも見た目からの連想のようですね。

犬に関する記念日は、ほかにもありました。1月14日は『南極物語』で有名なタロとジロの日（その生存が確認された日）で、4月8日は忠犬ハチ公の日（しかしハチ公の命日は3月の8日だそうですが……）。

そして5月には愛犬の日とほじょ犬の日と、2つの犬に関する記念日がありました。

13日の愛犬の日はジャパンケンネルクラブが平成6年に制定。その前身となる全日本警察犬協会が昭和24年のこの日に創設されたのを記念したものだそうです。

一方、22日のほじょ犬の日は平成25年に制定。補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）の育成と管理、公共施設等への補助犬同伴の受け入れを目的とした身体障害者補助犬法が平成14年のこの日に成立したことに拠るものです。

犬は古代メソポタミアや古代ギリシア時代の壁画や壺などにも描かれていて、日本でも縄文時代早期の遺跡から埋葬された状態で出土する例も多く、おそらく最も古くから家畜化されていたと考えられる動物だそうです。

平成28年度の日本全国での犬の飼育頭数は、推計で988万頭、猫は985万頭だそうです。犬の飼育頭数は減少傾向にあり、現在飼われている犬の過半数が7歳以上（犬は10歳で老犬といわれるそうですね）なのに対して、猫は6歳以下が過半数のうえ、昨今の猫ブームもあって、「猫の飼育頭数が犬を超える日もそう遠くないのでは」などと囁かれています。ですが、さて、貴方は犬派ですか？ それとも猫派？

ところで私は絶対的な犬派ですが、生物学上、犬は「ネコ目イヌ科」に分類されていることを、ごく最近になって知りました。

穏やかな目は何を見ているのでしょうか。つい感情移入したくなります。





ストレスをためこまないようにしましょう

統合失調症

統合失調症は、かつては精神分裂病とよばれていました。主に思春期から40歳くらいにかけて、120人に1人程度の割合で発症するとされ、その原因は脳の神経伝達物質の異常であると考えられています。男女比は1.4:1で、やや男性に多いとされています。

現在では、新しい薬の開発や患者の社会生活をサポートするための心理社会的ケアの進歩により、患者の約半数が完全かつ長期的な回復を期待できるようになりました。不眠やイライラ、集中力の低下など、前兆期となる症状が気になるときはできるだけ早く専門医を受診しましょう。



統合失調症とは

統合失調症とは、思考や行動・感情をひとつの目的に沿ってまとめていく（＝統合する）能力が低下する病気です。体のさまざまな部位で受け止めた情報を脳で理解・整理して適切に関連づけることができなくなり、**情報氾濫状態**となっているため、本来なら選択すべき適切な反応を選べず、



症状

周囲の人から見ると理解できないような行動をとってしまう病気です（図版①参照）。

統合失調症の症状は、陽性症状と陰性症状とに大別されます（図版②③参照）。

陽性症状は「心にはないはずのものが存在する」状態で、**陰性症状**は「心にあるはずのものが存在しない」状態とみなすことができます。

(1) 陽性症状

① 幻覚・幻聴

実際には存在しないものを感覚として認識します。特に幻聴は最も多い症状で、患者が幻聴との対話でブツブツ言ったり、幻聴の内容が面白くてニヤニヤすることが、周囲の人から見ると奇妙に映ります。

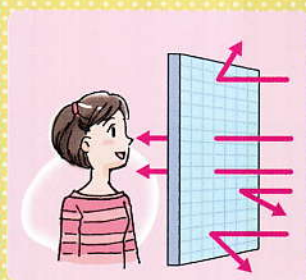
② 妄想

実際にはないことを強く確信します。「ずっと誰かに監視されている」「周囲が自分のことを襲おうとしている」といった被害妄想が主ですが、ときには「自分は世界を動かすことができる」といった誇大妄想を抱く場合もあります。

③ 思考の混乱

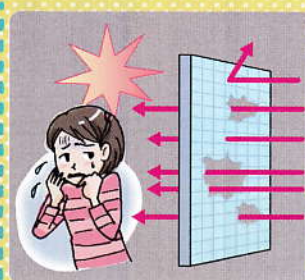
思考にまとまりがなく、いろんな考えが浮かんで消えたりするので、聞く側には患者の話すことが理解ができなくなります。

統合失調症を フィルターで例えると



正常な人

必要な情報を
選択できる



統合失調症の人

不必要な情報まで
受け止め、
情報が氾濫してしまう

他に異常な行動や記憶障害などもみられます。

(2) 陰性症状

① 感情・意欲の減退

喜怒哀楽の表現が乏しくなります。患者自身が感情を捉えられず、日常の出来事や周囲に対して無関心になります。また意欲、気力などが低くなり、入浴や着替えといった、それまで当たり前になっていた日常生活の行動を、誰かに言われるまでできなくなったりもします。

② 社会的引きこもり

他者との関わりあいを避け、自分の世界に閉じこもります。家に引きこもってばーっと何もせず

に一日を過ごすようになります。

これらの他に、集中力の低下、うつ状態、疲れやすいといったことも陰性症状にみられます。

発症の原因

家族内での発症がやや高めなことから、遺伝的要因が指摘されています。一般には「遺伝＝必ず発病する」と思われがちですが、ほとんどの病気がそうであるように、統合失調症における遺伝的要因は、「他の人よりも発症しやすい」くらいのものと思ってください。

また、進学、就職、結婚、離別といった人生の大きな変化などが強いストレスとなり、発症の契機となることが分かっています。遺伝的要因や強いストレス等の環境要因が相互に関係しながら発症を引き起こすと考えられています。

発症の際、脳内における神経伝達物質、特にドパミンの量が変化していることが知られています。特に大脳辺縁系という部位でドパミンが過剰になると幻覚や妄想などの陽性症状が、逆にドパミンが欠乏すると、陰性症状が出現します。またドパミンの働きはセロトニンという神経伝達物質で制御されているため、セロトニンの働きが強くなりすぎた時にも陰性症状が出ます。

遺伝的要因は、これらの神経伝達物質が作られる量の差によるものと考えられます。ただ、ドパ

陽性症状 と 陰性症状

陽性症状

- 幻覚・幻聴
- 妄想
- 思考の混乱
- 異常な行動



陰性症状

- 感情・意欲の減退
- 社会的ひきこもり
- 集中力の低下
- うつ状態



治療

ミン、セロトニン以外にも発症に関与すると考えらえる神経伝達物質もあり、発症における明確な原因が特定されてはいないのが現状です。

統合失調症では、薬物療法と心理社会療法（リハビリテーション）の2つが基本となります。

薬物療法では脳内で過剰となっているドパミンの働きを抑える抗精神病薬が治療の中心となり、個々の患者の症状に応じて抗不安薬や睡眠薬なども併用されます。これらの薬は、自己判断で勝手に服薬を中止したり服用量を減らしたりすると、

かえって症状が悪化する場合がありますので、指示された用法・用量を守ることが重要です。

一方、心理社会療法では①心理教育（病気や治療に関する知識を身につける）、②社会生活技能訓練（社会生活や人間関係のスキル回復を目指す）、③作業療法（軽い作業を通じて生活機能の回復を目指す）などが行なわれます。

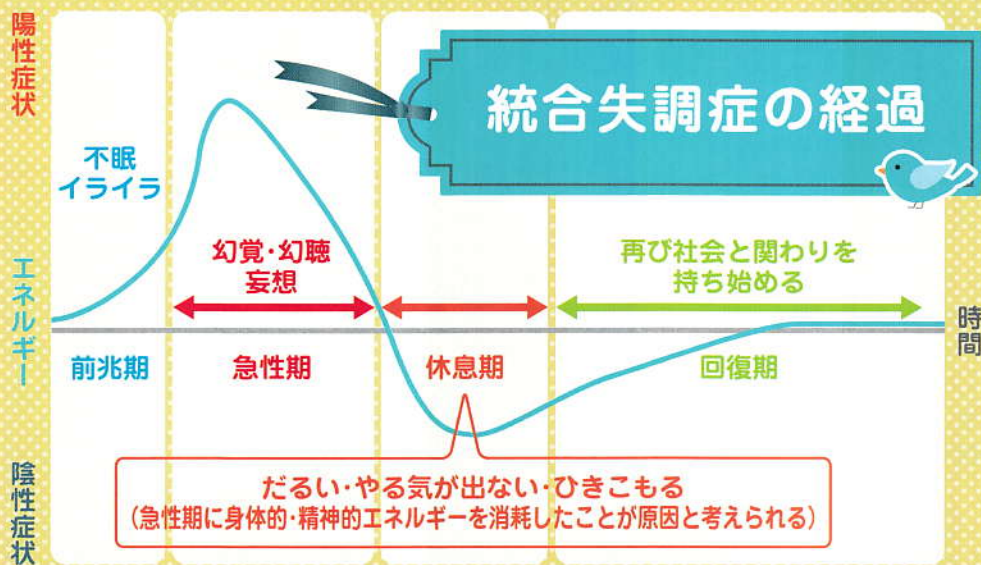
これら薬物療法と心理社会療法の両方を取り入れた治療がなされますが、**家族や支える人の病気に対する適切な理解と対応が、統合失調症の**

今月の気になる用語

ドパミン セロトニン

ドパミン、セロトニンはともに神経伝達物質の一つです。脳内には欲求が満たされたときに活性化し、心地よい感覚を与える報酬系というシステムがあり、ドパミンはここで働いています。またセロトニンは脳内に生じた不安や強迫を抑え、思考や意欲を高める効果があります。努力や苦しい思いをして何かを達成したときには脳内にドパミンが放出されて心地よい気持ちを得られ、強い不安を感じたときにはセロトニンが放出されて不安を解消することから、2つのホルモンはある意味、幸福感に関係していると言えるかも知れません。

統合失調症の経過



図版③

不眠
イライラ
集中力の低下
などが
続いていませんか？ 早期に専門医を受診して治療を受けましょう

治療には有効です。

患者が幻覚や妄想を訴えたとき、一度受け止めた上で会話を展開させていくことで、患者の安心感および家族や支える人のストレス軽減につながり、回復につながります（図版④参照）。

統合失調症は早いうちに適切な治療を開始すれば、早期の回復が見込めるほか、再発防止にも繋がります。気になる症状があるときは、できるだけ早く専門医を受診しましょう。

統合失調症の発症を防ぐために

統合失調症の発症には、遺伝的要因と環境要因が深くかかわっています。たとえ遺伝的要因が高くても、適切な知識があれば発症の予防や早期発見が可能で、逆に遺伝的要因が低くても、強いストレス等があれば発症することもあります。

現在明らかになっている環境要因として、大麻など依存性のある薬物やアルコールの乱用があげられます。また妊娠中の母体の飲酒や喫煙、小児期の虐待経験などが、こどもの発症リスクを高めるとも言われています。

統合失調症の人への対応



幻覚・妄想などの訴えを即座に否定するのではなく、まず受け止めて、上手につき合うことが大切です。

強いストレスを受けたとしても、個人のストレス耐性が強ければ発症はしません。よって日常生活でストレスをためこまず、ストレス耐性を強めるような取り組みも大切です。休息をしっかりとり、くよくよしない、物事をできるだけ前向きに捉えるなど、ストレスをためない生活習慣を保つことが大切です。またストレスの原因から逃げる習慣のある人は、ストレス耐性が弱くなる傾向があるようです。

普段からものごとを客観的に見る、正直に受け止めて解決策を合理的に見つけ出す、冷静に自分の意見を言う、完璧主義にならない、等の習慣はストレス耐性を強め、統合失調症などの精神病の発症を防ぐことに繋がります。

図版④

野菜たっぷり あんかけ焼きそば

食べる 健康づくり

【調理時間】20分 【カロリー】469kcal（1人分）

野菜をたくさん使い、ボリューム満点のあんかけ焼きそば。豚ばら肉は、下味をつけることで柔らかく、おいしく仕上がります。

【作り方】

- 1 キャベツは3cm角に、にんじんは1cm幅の短冊切りにします。にらは3cm長さに切ります。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにします。
- 2 肉は2cm幅に切り、Aを順にもみこみます。
- 3 めんは、袋のまま電子レンジ（500W）に約1分かけ、ほぐします。
- 4 中華鍋に油大さじ1を熱し、めんを1～2分炒め、皿にとります。
- 5 続けて油大さじ1/2を足し、肉を強火で炒めます。色が変わったら、1にもやしを加え、全体に油がなじむまで炒めます。
- 6 Bを加えてひと煮立ちさせ、Cの水溶きかたくり粉でとろみをつけます。めんにかけます。

【レシピ提供】ベターホームのお料理教室

<http://www.betterhome.jp>

(Tel.03-3407-0471)

ベターホームでは、新刊本「さばかない・おろさない！ 魚のおかず90」を発行しました。切り身魚や刺身、缶詰など、すぐに調理できる状態の魚を使った手軽なレシピを、バリエーション豊かに90点掲載しています。

【材料】（4人分）

中華蒸しめん…3玉	にら…1/3束（30g）
豚ばら肉（薄切り）…150g	油…大さじ1・1/2
A 塩…少々	水…カップ2・1/2
酒…小さじ1	スープの素…大さじ1
かたくり粉…小さじ1	B 酒…大さじ3
ちくわ…1本	しょうゆ…大さじ1
キャベツ…200g	塩…小さじ1/3
もやし…1/2袋（100g）	C かたくり粉…大さじ2
にんじん…30g	水…大さじ2

【カメラマン】大井一範



獅子座

7/23～8/22生

金 交際 総合
運 運 運

正念場を迎える暗示。ベスストを尽くして、ス仲を解き明かす。チャン制限が増えそう。節約上手を目指す。★海



蟹座

6/22～7/22生

金 交際 総合
運 運 運

運気は急変。心の準備をしておきましょう。情報交換が広がる兆し。想定外の出費がありそう。冷静に対処して。★フラネタリウム



双子座

5/21～6/21生

金 交際 総合
運 運 運

不安定な運氣。臨機応変に対応しましょう。悩み事がある時は信頼できる人に相談を。低調。無駄な出費がないか検証してみよう。★水族館



牡牛座

4/20～5/20生

金 交際 総合
運 運 運

好運期。やりたいことに挑戦してみよう。注目を集める。積極的な目標設定。散財。衝動買いに気を付けよう。★新規オープンの店



牡羊座

3/21～4/19生

金 交際 総合
運 運 運

単調な運氣。「小さな幸せ」に注目すると吉。誰に対しても誠実な姿勢を心がけよう。勢を運が好調。迷ったらずわのないのが正解。★テニスコート

12星座占い

占術家 伊藤マーリン

新緑が目心地良い5月。さわやかな風に吹かれながら、散歩やピクニックなどのレジャーを楽しみましょう。

★ラッキースポット

お薬の ここが知りたい

同じ名前なのに 違う成分？

くすりの名前には、その物質の化学構造を表す化学名、それを呼びやすくした一般名（成分名）、そして商品として販売するための商品名があり、成分は同じでも製薬メーカーによって違った商品名がつけられていることはよくあります。

逆に、医療用・一般（市販）薬ともに、同じ商品名で用いられているくすりもたくさんありますが、同じ商品名のくすりでも、成分が異なっている場合があります。

例えば口内炎に用いる一般薬の中には、同じ商品名でさまざまな剤型のもの（軟膏、パッチ、液剤・スプレー、内服薬、口腔洗浄剤、トローチなど）が用意されている場合がありますが、これらは剤型ごとに成分が全く異なります。

「たとえ同じ商品名であっても成分は異なることが多い」ということを認識して、自分に最も適したくすりは何で、避けるべきくすりは何か、併用してもよいくすりは何かなどを知っておくことが大切です。

少しでも不明な点があれば、必ず医師や薬剤師に相談するよう心がけましょう。

長生きの秘訣

コミュニケーションを大切に

世の中には孤独を愛する人も大勢います。しかし、他者との交流がほとんどない高齢者が、認知症になったり介護が必要になったりする可能性は、他者とのコミュニケーションを毎日取っている高齢者の1.4倍になるという調査結果が報告されています。それは**コミュニケーションが少なくなると脳への刺激が減ってしまう**ことが原因と考えられ、認知症だけでなく鬱病や、ひいては心臓疾患や死亡リスクも高まるといわれています。

他愛ないおしゃべりにしても、一方的にしゃべるだけでなく、相手の話にも耳を傾け、共通の話題を掘り下げていくことによって話も盛り上がり、信頼関係が生まれてきます。話が弾んでくれば、反対意見も聞き、相手への気遣いもしながら話題を整理していくことも必要となってくるでしょう。それらが脳へのよい刺激となるのです。

気心の知れた家族や友人などが近くにいれば、日々コミュニ

ケーションをとることに問題はありますが、これから相手を探そうとするとなかなか大変なことだと思います。

身近な趣味の集いに参加したり、習い事を始めるのもおすすめです。特にボランティア活動は、仲間と一緒に活動することでコミュニケーションが深まるだけでなく、社会に貢献できているという達成感から、こころが豊かになるものです。まずは地元の自治体などが運営している活動を覗いてみることで、そうした「場」が見つかるかもしれません。

特に男性は「定年後はのんびり暮らそう」などといって引きこもりがちな傾向があるようですが、心身ともに健康で充実した生活を送るためにも、日ごろから進んで他者とコミュニケーションを持つようにしましょう。



魚座

2/19～3/20生

金 交際 総合
運 運 運

とめ換活刺
めし発験激
買まがな
いし積で運
もツ極き気
ラッ的そう
ッキー。情
マ。報交

★喫茶店



水瓶座

1/20～2/18生

金 交際 総合
運 運 運

★フリーマーケット



山羊座

12/22～1/19生

金 交際 総合
運 運 運

★劇場



射手座

11/23～12/21生

金 交際 総合
運 運 運

★銭湯



蠍座

10/24～11/22生

金 交際 総合
運 運 運

★図書館



天秤座

9/23～10/23生

金 交際 総合
運 運 運

★展望台



乙女座

8/23～9/22生

金 交際 総合
運 運 運

★展望台

安心で豊かな生活講座

お茶の美味しい飲み方

「夏も近づく八十八夜」と茶摘み歌に歌われていますが、今年も新茶の季節となりました。新茶にはテアニンという甘み成分が豊富に含まれていますが、このテアニンが紫外線に当たると、渋み成分のカテキンに変わります。そのため夏になってから摘む二番茶や三番茶は、紫外線をたっぷり浴びてカテキンが豊富になります。

新茶に多く含まれているテアニンにはリラックス効果があり、初物の新茶を飲むことによって、無病息災で寿命が伸びると古くから言い伝えられてきました。しかし一方のカテキンにも老化防止効果があることが知られています。

お茶にはいろいろな種類があり、その色、香り、味、雰囲気などを楽しむことで、豊かな時間を過ごすことができます。今月はお茶の美味しい飲み方をご紹介します。

お茶の美味しい飲み方

お茶の風味は茶葉の品質だけでなく、茶葉の量、使う水、お湯の温度、蒸らす時間などによって違ってきます。お茶には日本茶、中国茶、紅茶などがあり、そのそれぞれにいろいろな種類があって、個々に適温なども違いますので、購入するときにその茶葉の一番美味しい淹れ方を確認しておくといでしょう。以下に、お茶を美味しく飲むための一般的なポイントをいくつかあげてみましょう。



水

▶水道水には塩素が含まれていますが、塩素は様々な成分と反応してお茶本来の味や香りを殺してしまいます。塩素を確実に除去するためには、活性炭フィルターで濾過するのが有効です。

▶一晩汲み置きした水を使うことで、まろやかな風味が楽しめます。

茶葉の量

▶茶葉は適量を使いましょう。
▶ティースプーンやドザール（茶葉専用の計量スプーン）で同量すくったつもりでも、茶葉の形状によって重さが異なります。例えば、紅茶3gをティースプーンで量ると、大きい茶葉（フルリーフタイプ）の場合は山盛り1杯ですが、小さい茶葉（ブロークンタイプ）ではすりきり1杯になります。



お湯の温度

▶紅茶は沸騰したてのお湯で淹れ、煎茶はひと冷まししたお湯で淹れるなど、それぞれのお茶に合った温度のお湯で淹れ、蒸らし時間も調整しましょう。

味見

▶量や温度、時間などを丁寧に測って淹れても、「ちょっと渋い」「少し早かった」などと感じることは、よくあります。さらに、ひとりひとりの好みもありますので、実際に味見をしてみて、おいしくなってきたと思ったタイミングで茶葉を取り出すか、注ぎ切るようにしましょう。

茶葉の保存法

▶開封した茶葉は、早めに飲み切りましょう。
▶保存する場合は密閉容器に入れて、湿気の少ない涼しい所に保管して下さい。冷蔵庫での保管は、におい移りや結露の問題もあるため、おすすめできません。



膝痛を予防するストレッチ

膝の間にタオルを挟んで屈伸をする

1

背筋を伸ばし、胸を張る



2

背筋は伸ばしたままで、腰を落とす



膝周りを意識して、腰を落とす

1 膝の間にタオルを挟んで立つ

両足を揃えて立ち、両膝の間にタオルを挟む。手は腰に当てて、背筋を伸ばす。

2 膝を曲げて、ももやふくらはぎの筋肉を伸ばす

膝に挟んだタオルを落とさないように上体を前方に折り曲げ、ゆっくり膝を曲げた姿勢を10秒間保つ。

膝まわりをやわらかく

身体を支える膝には、立っているだけでも負担がかかります。過度の負担だけでなく、加齢によっても膝は痛めやすくなりますので、ストレッチを続けることで膝痛の予防をしましょう。

膝の可動域が広がると曲げ伸ばしがスムーズに行なえるようになり、膝やふくらはぎのこわばりも改善できます。また血行がよくなることで痛みが和らぎ、新陳代謝もよくなります。

立ち仕事が多い人や運動不足の人のほか、O脚や内股気味の人にも効果があるのでおすすめです。

仰向けに寝て、膝を曲げる

1 仰向けに寝て、膝の裏側にタオルをあてる
床に仰向けに寝て、左足を胸元に引き寄せ、丸めたタオルを膝の裏に当てる。

2 太ももとふくらはぎでタオルを挟む
タオルを挟んだまま膝を曲げ、両手ですねを押さえて10秒間保つ。

反対の足でも同様に行なう。

1



2



慣れてきたら、すねを押さえる手の位置を下（足首に近い方）にずらして行なうことで、より膝が伸びる。

ヘルスアップノート

食中毒とは？

食中毒とは、有毒な微生物や化学物質を含む飲食物を口から摂取することによって生じる健康障害で、多くの場合、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢など）をおこし、ときには命にかかわることもあります。

その原因は、大きく分けると次の4つになります。

- ▼細菌 腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクター、リステリアなどの細菌
- ▼ウイルス ノロウイルス、A型肝炎、E型肝炎などのウイルス
- ▼自然毒 フグ、毒キノコ、ジャガイモの芽などの動植物性の毒
- ▼化学物質 メタノール、ヒ素、シアン化合物などの化学物質

食中毒対策

まずは手洗いから

食中毒を防ぐには

食中毒予防の③原則

食中毒を引き起こすものを

① つけない!!



丁寧に手を洗う



保存するときは、ラップをしたり、フタ付きの容器に入れる

② 増やさない!!



作ったらすぐに食べる



買い物をしたら、寄り道しない

③ やっつける!!



よく火を通す

調理器具は熱湯で消毒する

冷蔵庫を使うときは



- ・開けたままにしない
- ・開け閉めはできるだけ短い時間で行ない、開け閉めの回数もできるだけ少なくする
- ・温かいものは冷ましてから入れる
- ・詰め込み過ぎない
- ・清潔に保つ

食中毒が疑われたときは

- ① 症状をチェック
・吐き気、腹痛、下痢の有無

- ② 応急処置
・脱水を防ぐために水分補給をする

- ③ すぐ病院へ
・症状や食べたものを医師に伝える
・薬は医師に処方されたものを服用する



- ④ 感染を防ぐ
・手洗いや消毒を行なう
・入浴は家族の一番最後にする
・タオルなどは家族と共有しない

食中毒は4月、5月と暖かくなるにつれて増えはじめ、夏場にかけて最も多く発生しています。夏に向かって湿度や気温が高まるこれからの季節は、食中毒全体の90%を占める細菌性食中毒が、1年を通して最も多く発生する時期にあたります。特に高齢者施設などでは集団発生が起こりやすいため、具体的な食中毒対策に取り組みましょう。

中でも、これから夏にかけて一番多いのが細菌による食中毒です。細菌は食品の中で増殖するため、食品の取り扱いを誤ると被害がどんどん広がります。そこで細菌性食中毒を中心に、その対策を考えましょう。

食中毒が起こる条件は？

食中毒が起こる条件には、(1)細菌の感染源、(2)その細菌が私たちの体の中に入るまでの感染経路、そして(3)それらの細菌に対する私たちの体の抵抗力があげられます(同じものを食べても具合の悪くなる人と悪くならない人がいます。これを「個体感受性」といいます)。そこで感染源と感染経路があつて抵抗力が弱まっているときに、食中毒の感染症となつて現われます。

これらのうちでもっとも対策をたてやすいのが、感染経路を絶つことです。日頃から飲食物や調理器具、食器など、飲食に関わるものの取り扱いに注意を払うことで、食中毒はかなりの割合で防ぐことができます。

こまめに手洗いをしよう

正しい方法は？



- ① 腕時計や指輪などははずして流水で手を濡らし、石けんを充分に泡立てて掌同士をこすり合わせる
- ② 手の甲をこすり洗いする
- ③ 指先を掌の上でこするようにして、指先や爪の間を丁寧に洗う
- ④ 両手を組むようにして、指と指の間をこすり合わせて洗う
- ⑤ 親指の付け根から指先と手首は、反対の手で握ってねじるように洗う
- ⑥ 流水で石けんと汚れを充分に洗い流す(30秒以上)
- ⑦ 乾いた清潔なタオルで水分をしっかりと拭き取る

洗うタイミングは？

- ・外出から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・鼻をかんだあと
- ・髪や肌を触ったあと
- ・動物を触ったあと
- ・調理の前
- ・肉、魚、卵を触ったあと
- ・食事の前



家族の中でもタオルは使い分けましょう。

手洗いの①から⑤にかけの時間は、30秒が目安です。

洗い残しに注意するところは？



ヘルスアッププラス+

食品の持つ殺菌作用を利用しよう



ワサビ・シロウガ・ミョウウなどに含まれる辛味成分や、ネギ・ニンニク・タマネギなどに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢には高い防腐・殺菌作用があるので、日常の料理にうまく取り入れましょう。

また食物繊維を多く含むキノコ類・豆類・海藻類や、乳酸菌の豊富なヨーグルト、納豆などで腸内環境を整えて免疫力をつけることも食中毒の予防に効果が期待できます。腸内細菌のバランスを保つことで、細菌やウイルスから身体を守る免疫細胞の活動が高まります。ほかにも豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップを助けてくれるので、それらを積極的に摂取しましょう。



私は東京生まれ、東京育ちの 24 歳です。脳外科医である父の影響からか、物心ついたときから医師を志すようになり、東京の順天堂大学医学部に進学しました。大学時代にはハンドボール部に所属して部活動に励む一方で、スイミングインストラクターとして働く等、およそ医学生に相応しくない学生生活を過ごし、今年の 3 月になんとか国家試験に合格することができました。

中部徳洲会病院との出会いは 2 年前に遡ります。5 年生だった私は、毎夏恒例としている沖縄旅行の際に、知り合いだった当時中部徳洲会病院 1 年目研修医だった斎藤智哉先生を訪ねたことがきっかけでした。普段大学病院で実習をしていた私にとって、「眠らない病院」は初めての経験でとても刺激的に感じたのを覚えています。その後様々な方とご縁もあり、今回 2 年間の初期研修をこちらでお世話になることになりました。

医師としても社会人としてもまだまだ未熟者ですが、多くの患者様に触れる事で少しでも成長できればと思います。長い医師人生の基盤となるこの初期研修を充実させるべく、2 年間走り回りたいと思いますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

先日無事に医師国家試験を合格し、卒業式も終えて、ようやくこれから中部徳洲会病院での研修が始まるのだという実感を今抱いています。実を言うと初期研修病院として中部徳洲会病院を考えたのは医学科 6 年次になって 5 月頃で、始めは全く候補に入れておりませんでした。周りの先輩や友人から、「中部徳洲会病院はとっても忙しいみたいだよ」と話を聞いていて、忙しくて大変な研修病院だというイメージしか当時は持っておりませんでした。

そんな折に病院実習で出会った先生に、「ここは忙しいけれどその分たくさん症例を経験することができる。ここでの研修が大きく力になった」と話して頂き、強く興味を持ちました。それから 2 日間だけですが病院見学をすることを決め、実際に病院の様子を拝見させて頂きました。強く印象に残ったのは先生方やコメディカルの方々だけでなくお仕事をされている皆さん全体の雰囲気の良さです。多忙のために完全に疲弊しながらお仕事をされているのではなく、皆どこか楽しそうに、かつ生き生きとされていて、それがとても新鮮に目に映りました。一丸となった空気に頼もしさや強い魅力を感じました。病院の美しさに加え、医療機器等の設備も充実しており、そんな職場で縦横無尽に動き回って仕事をする自分を想像するとなんだかワクワクしました。

こんな私を採用して下さいたことに深く感謝を申し上げたいと思います。私自身至らないこともたくさんあると思いますが、2 年間一生懸命中部徳洲会病院の皆さんについて働き、経験し、学ばせて頂き、大きくステップアップできたらと思います。どうぞ、宜しくお願い致します。

「なんで、沖縄なの？」という問いかけを、研修先を中部徳洲会病院へ決めたときから何回も聞かれるようになりました。確かに沖縄出身でもないし、身内に沖縄出身者もいない。また、沖縄自体も観光でも一度も訪れたことがありませんでした。中部徳洲会病院に決めた背景にはたまたま言った説明会で話を聞けたり、別の病院で中部徳洲会の話を聞いていたり、色々な偶然が重なって様々な縁というものを感じていました。しかし、結局のところ中部徳洲会病院へ行ってみて、「他の病院よりも自分が成長できそうだし、2 年間自分がやっていけそうだし」と感じたことが大きいと思います。

確かに、中部徳洲会病院は当直回数も他の病院に比べて多く、研修医のもつ仕事量も多いとは聞いています。しかし、2 年間という限られた研修医生活の中で、ある意味で過剰な量の医療現場の洗礼を浴びることができるというのはしんどいと思うかもしれませんが、一方で自分を医師として成長させるチャンスでもあると思います。研修医が達成すべき目標の一つとして、医師としてのスタートラインに立てるように研修をすることだと考えています。また、以前に社会人として働いていた分、年齢的にもできるだけ早く医師として働けるように頑張りたいと思います。

医師として成長することが、医療という社会基盤の底上げにもなると信じて、2 年の厳しいと思われる研修生活で、時には苦しむこともあると思いますが、そのような中でも楽しみながら沖縄での新生活を始めたいと思います。

私は平成 28 年 3 月に琉球大学医学部を卒業しましたが、医師国家試験に不合格になったため、1 年間の国家試験浪人を経て、この度中部徳洲会病院にて研修医として働かせて頂くことになりました。私が中部徳洲会病院にて医師としての第一歩を踏み出したいと考えたのは、病院実習の際に感じた病院全体の雰囲気や心地よく感じたからです。先生方のみならず、コメディカルの方々が真摯に患者様に向き合い、診療に取り組んでいらっしゃる様子に感銘を受けました。また、私は初期研修が順調に行けば 34 歳で終了することになりますので、2 年間でできるだけ多くの患者様に触れ、医師としての経験を積みたいと考えています。最後に、私が学生の時に会った中部徳洲会病院で研修をされた先生方は皆頼もしい先生方でした。私も努力し、先生方に少しでも近づきたいと考えています。また同期と力をあわせ、ハードではありますが充実した 2 年間が送れますように日々精進してゆく所存です。



1 年次研修医 安部 貴之
順天堂大学卒



1 年次研修医 豊田 玲奈
琉球大学卒



1 年次研修医 金尾 亮
滋賀医科大学卒



1 年次研修医 渡慶次 裕也
琉球大学卒

1 年時研修医の紹介



1 年次研修医 天野 茂太
山梨大学卒

私は総合診療医を志しています。様々な病院を見学しましたが、将来の自分の基盤を作る上で圧倒的に多くの症例を経験できる中部徳洲会病院で初期研修をしたいと思い、この度入職しました。

沖縄という土地自体は昔住んでいた南米、ペルーに似ている雰囲気もあり非常に住みやすいと感じております。

将来は海外の医療に恵まれない地域で働くか、それにつながる架け橋になる仕事をしたいと考えております。どちらにしても直向きに努力し、この病院でその基盤を作っていきたいと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。



1 年次研修医 遠藤 啓孝
三重大学卒

大学生活で慣れ親しんだしんだ三重県を去る前日にこの原稿を書かせて頂いています。明日から沖縄行くと思いますと不安でいっぱいです。中部徳洲会病院を選んだきっかけは、三重大学の家庭医療の実習でお世話になった先生が当院出身であり、その先生が「医者としての基本を学んだという病院はどのような病院なのだろう」と興味本位で実習しに行ったことでした。しかし当院の実習で、20 人以上の患者を受け持つ総合診療科では朝早くから晩まで休むことなく色々な病棟を動き続け、当直では次々やってくるウォークインや救急車をほとんど休む暇なく対応し、当直明けも当たり前のように業務をこなしている研修医の先生の働く姿や、その初期研修を乗り越えた当院育ちの上級医の先生方の姿をみて「この病院で働きたい!」と思ったからです。そしてその気持ちが抑えきれず、こうして中部徳洲会病院で働かせて頂くことになりました。

卒業試験学年下から 3 番。サッカー部では 6 年間ベンチ。部活引退後は激太り。そんな自分ですが、相当の覚悟を持って当院を選びました。2 年間たくさんの壁にぶつかるとは思いますが、前を向いて突き進みます。そして、当院で研修して本当に良かったと思えるよう頑張ります。



1 年次研修医 森本 龍馬
福岡大学卒

はじめまして。この度、研修医として中部徳洲会病院で研修させて頂く事になりました、森本龍馬です。出身は沖縄県宜野湾市で、中高は昭和薬科大学附属中学・高等学校、大学は福岡大学を 3 月に卒業しました。中高ではハンドボール、大学では軽音部でギターを担当していました。大学では運動部に所属していなかったため、体力に自信はないのですが、やる気で補っていきたくと考えています。父が産婦人科医で開業していたので、その姿を見て、医師になる事を志しました。現在は閉院したこともあり、小児科医になることを 1 番に考えています。中部徳洲会病院はとてもハードな研修が有名ですが、私が見学させてもらった際、まだ 5 月なのに 1 年目研修医の先生方が忙しい中でも、立派に働いていて、2 年目の先生方は更に頼れて、しっかりしているのを見て、『こんな先輩達みたいになりたい』と思った事が志望することになった理由です。

これから忙しい研修になるとは思いますが、良い同期・良い先輩方に恵まれていますので、色々と教えて貰いながら、できるだけ早く先輩方のような医師になれるよう頑張りたいと思います。これから、たくさんご迷惑をお掛けすると思いますが、宜しくお願いします。

臨床研修の理念

徳洲会は「生命を安心して預けられる病院」、「健康と生活を守る病院」の理念のもとに「いつでも、どこでも、誰とでも安心して最善の医療を受けられる社会」を目指している。これを実践する為、エマージェンシーケアとプライマリーケアをしっかりと身につけ、小児から老人まで男女を問わずどんな状態の患者様でも的確に診察でき、予防医療、離島僻地医療、災害医療等幅広い医療活動を通じて、患者様中心に動き、患者様の痛み、苦しみ、悲しみを理解できる医師の養成を目指す。

基本方針

- 1 患者様の権利を理解し、安全を心がける。
- 2 医療スタッフと連携し、チーム医療を実践する。
- 3 基本的な診療能力を身につけ、適切な検査・治療を計画できる。
- 4 基本的な検査・治療手技を身につける。
- 5 医師として必要なプレゼンテーション能力を身につける。
- 6 生涯にわたって自己研鑽するための学習習慣を身につける。

理念の実行方法（研修計画）

- 1 医療安全管理委員会への参加を通じて患者様の権利、安全管理に対する理解を深める。
- 2 オリエンテーションを通じてコメディカル職の職務を理解すると同時にコメディカルとのカンファレンスを通じてチーム医療の理解を深める。
- 3 日々の回診、カンファレンスを通じて基本的な診療能力の習得に努める。
- 4 受け持ち患者様に対する手技を指導医の指導のもと安全に施行する。
- 5 回診、カンファレンス、学会発表など状況に応じたプレゼンテーションを行う。
- 6 日々の振り返りを通じて、常に自己研鑽を怠らない態度を身につける。

5月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日、お薬などのメモにご活用下さい。

1	メーデー	先負
2	八十八夜	仏滅
3	憲法記念日	大安
4	みどりの日	赤口
5	こどもの日 立夏	先勝
6	土	友引
7	日	先負
8	月	仏滅
9	火	大安
10	水	赤口
11	木	先勝
12	金	友引
13	土	先負
14	母の日	仏滅
15	月	大安
16	火	赤口
17	水	先勝
18	木	友引
19	金	先負
20	土	仏滅
21	小満	大安
22	月	赤口
23	火	先勝
24	水	友引
25	木	先負
26	金	大安
27	土	赤口
28	日	先勝
29	月	友引
30	火	先負
31	水	仏滅

生活便利帳

*** 洗濯槽の掃除 ***

洗濯機はいつも衣類を洗っているのに、洗濯槽自体も同時に洗浄されているように思われがちです。しかし、洗濯槽には石けんのカスやほこりなどが溜まりやすく、それらをエサとするカビの温床になりやすいものです。洗濯物に黒いものが付いたり臭いが気になったら、ただちに洗濯槽の掃除にとりかきましょう。

【用意するもの】 過炭酸ナトリウム（酸素系漂白剤）

- 40～50℃のお湯を洗濯槽の一番上の水位まで入れ、過炭酸ナトリウムを水1ℓにつき100gの割合で入れる。
- 5分間攪拌して、1～2時間放置する。
- 再び5分間ほど攪拌して、浮き出た汚れをネットなどですくい、すすぎ～脱水を2～3回繰り返す。

【取扱いの注意点】

手が荒れやすい人はゴム手袋で手を保護してください。
※過炭酸ナトリウムはドラッグストアやホームセンターなどの洗剤や石けんを扱っているコーナーで求めることができます。いろいろな商品名で売り出されている洗剤の中にも、過炭酸ナトリウムを主成分とするものがありますので、成分表示を確認してみましょう。食器洗い機や浴槽などの洗浄にも使えます。

【ほかにも】

重曹は手垢や油汚れ・黒カビなどに効果があり、クエン酸は石けんカスや湯垢などの汚れを落とし、除菌効果もあります。

衣類に雑菌がつかないように、1～2ヶ月に1度は定期的に洗濯槽の掃除をしましょう。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

1	2		3		4	
					A	
5		6				
		7		8		
				E		
9	10			11		
		B				
	12					13
14				15	16	
					C	
17			18			

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【タテのカギ】

- アトムも、ドラえもんも
- つり革のある車で
- 悪事は走る。ほぼ4,000km
- ハイタッチで選手がチェンジ
- 2020年夏季五輪はココで
- 今予習
- 足りて、礼節を知る
- アッコちゃん、花園、ナイショといえ
- 吸血鬼の口にガラリ
- 雀さん、何をなめて舌チョコキン？

【ヨコのカギ】

- プレーメンの音楽隊で、タテガミあり
- ドンマイ！ 失敗はコレのもとよ
- 旅行カバンについて米国の都市名
- そっくりな二人を野菜にたとえて
- ふーつ。タメイキの別名
- 逆から読んでも「大工の〇〇だ」
- こっけい至極＝〇〇〇〇千万
- 食い倒れが大阪なら、着倒れは？
- 日本茶は、この器でいただく
- 動物園にいる方は、悪夢よりリンゴ好き
- 逆立ち、しゃっちょこ立ちともいいます

答えは13ページの下→

記事の無断転載を禁じます。