

# ひかり

Kikuna  
Memorial  
Hospital  
News Letter

vol.76

2013.9

ご自由にお持ちください

- 特集  
食中毒に気をつけよう
- 看護部だより vol.55
- おくすりのはなし vol.09
- KMH-NEWS-
- 頼れる!! まちの医療機関



# 食中毒に気をつけよう!

## 食中毒とは

食中毒は、食べ物に付着して増殖した細菌やウイルスが食べ物と一緒に体内に侵入することによって発生します。

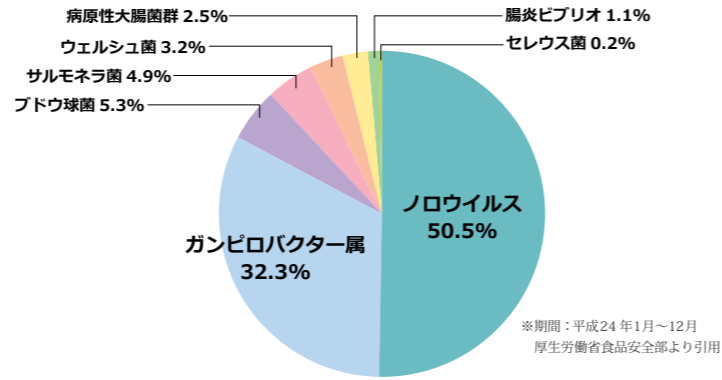
### 原因となる菌

食中毒を起こす病原体として、

- 1 サルモネラ属
  - 2 ブドウ球菌
  - 3 腸炎ビブリオ
  - 4 病原性大腸菌群（腸管出血性大腸菌など）
  - 5 カンピロバクター属
  - 6 ウェルシュ菌
  - 7 セレウス菌
  - 8 ノロウイルス
- などがあります。

夏から秋にかけては気温が高く①～⑦の細菌が増殖しやすく、サルモネラ属や腸管出血性大腸菌では死に至ることもあります。食中毒菌の中には100℃で長時間の加熱でも生き残る耐熱性の菌（ブドウ球菌、ウェルシュ菌、セレウス菌）も存在するので注意が必要です。

### 主な食中毒発生状況の割合



## 食中毒予防の3原則

### Point 1 菌をつけない

手を洗いましょう

手にはさまざまな菌が付着しており、食中毒の原因菌がついていることもあります。調理する前やお弁当を詰める前、食べる前には手をしっかり洗うことが大切です。

お弁当を作るときには以下の点に注意

- ・当日に作る
- ・おにぎりはラップで包んで握ると安心。
- ・手に傷がある場合には直接食品に触らない。
- ・おかずは冷ましてから詰める。

これらに注意して  
安全で美味しいお弁当を  
作りましょう!



食中毒を防ぐ基本は

- 「菌をつけない」
- 「菌を増やさない」
- 「菌をやっつける」

### Point 2 菌を増やさない

低温で保存

- ・購入した食材は低温で保存し、できるだけ早めに使う。
- ・涼しい場所で保存し、早めに食べる。

### Point 3 菌をやっつける

しっかり加熱

- ・おかず、バーベキューの肉などは中心までしっかり加熱する。中心部の温度が75℃で1分以上加熱が目安。
- ・まな板や包丁などの調理器具も洗ってから熱湯をかけて殺菌する。



感染制御部 感染制御実践看護師  
PNIPC 森山 由紀

キャンプ、遠足、運動会など楽しい行楽シーズンを迎えます。お弁当やバーベキューを青空の下で食べるのはおいしいですね。気温が高い季節は食中毒が起こりやすい季節でもあります。

## 食中毒の症状と治療

菌やウイルスによる食中毒の場合、下痢症状があり、菌の種類によって腹痛や嘔吐、発熱などの症状が加わります。

激しい下痢は脱水症状を引き起こします。水分やミネラルを摂取するようにしますが、嘔吐や吐き気がある場合には輸液で補うこともあります。腸管の運動を押さえる下痢止めは、腸内容物を停滞させて毒素の吸収を助長するため使用しません。



…もし食中毒にかかってしまったら

## 受診のタイミング

以下のような症状がある場合には、早めに診察をうけましょう。

- 1 乳幼児や高齢者、体力・抵抗力が落ちている方
- 2 血便が見られる場合
- 3 1日に10回以上の吐き気・嘔吐、下痢が続く場合
- 4 意識がもうろうとしたり、呼吸がみだれたりする場合

軽い食中毒の場合は数日で症状が改善します。しかし強い毒素によって死に至る場合もあり、適切なタイミングでの病院受診が必要です。

食中毒の予防法、対処法を知って、楽しく美味しい行楽シーズンを過ごしましょう。



## 感染制御部では

### こんなことを実践しています

#### 全職員参加の講習会

1年に2回の講習会、手洗い・防護具使用に関するアンケート調査などを行い、職員の感染対策の知識・技術向上に努めています。

#### 院内ラウンド



手指消毒剤が適切に使用されているか? 院内の環境は適切か? 医療廃棄物が分別されているか? などのチェックを行いながら、現場からの相談も受けています。

#### 連携カンファレンス

近隣病院やグループ病院・施設などの連携医療機関と定期的にカンファレンスを行い、相互の感染対策の強化を図っています。内容は、日常の感染対策から国内外で発生している感染についてなど多岐に渡ります。

#### 公開市民講座

当院では地域支援を目的とした公開市民講座を開催しています。昨年の12月は「冬の感染症対策」と題して講演しました。今年の冬も開催予定ですので、ぜひご参加ください。



ご来院される皆様へ  
感染予防の基本は手洗いです。  
流水での手洗い、または  
手指消毒剤での手指消毒に  
ご協力ください。





### 看護部長より

看護部では9月よりユニフォームを「白衣」からカラフルな「スクラブ」に変更いたしました。病院内が明るくなることで、少しでも患者さまにリラックスした環境を提供できればと思っております。まだしばらくは残暑が続きます。お身体にはお気を付け下さい。

ブランクのある看護師さんを応援します

## 看護師復帰支援プログラム開催のご案内

結婚・出産・育児など、さまざまな理由で現場を離れ、復帰を躊躇されている看護師さんを応援するための講習会を年に2回開催しています。

今回は2回目の開催のお知らせで今年度最後の講習会となります。復職を希望する潜在看護師のみなさん、ぜひご参加ください。

### 開催日程

**10月28日(月)～30日(水)** ※全6日間のカリキュラム  
**11月5日(火)～7日(木)**

### プログラム内容

実技	講義
<ul style="list-style-type: none"> <li>採血、心電図</li> <li>血糖測定、注射法、輸液ポンプ</li> <li>心肺蘇生(AED含む)</li> <li>希望部署での見学会及び実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療の動向</li> <li>看護の動向、働き方の選択</li> <li>感染予防</li> <li>電子カルテの操作の実施</li> <li>NST(栄養サポートチーム)の活動</li> </ul>

### プログラムに参加された方の声

- ・ブランクが長く不安でしたが、思い出したことも多くあり、参加して本当に良かったです。私でも働けるかも…と思えるようになり少し自信ができました。
- ・初めて経験する手技も多く貴重な体験ができました。復職に対する不安が和らぎました。



前回の復帰支援プログラムの様子

### お問い合わせ

**TEL 045-402-7111** (代)  
 E-mail akama-kyoiku@kmh.or.jp 担当: 看護部 赤間

## ユニフォーム変更のお知らせ

2013年9月2日(月)より看護部のユニフォームを変更いたしました。どうぞよろしくお願ひ致します。



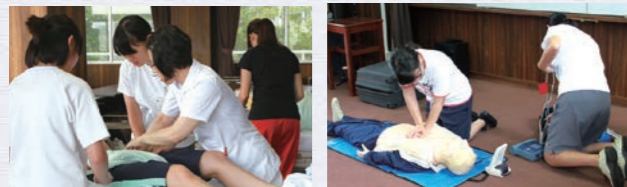
看護師・准看護師

看護補助者

## 高校生インターンシップ 開催しました!

高校生インターンシップとは、看護の道に興味がある高校生を対象に、当院で実践している医療・看護に直接触れていただく職業体験実習のことです。2010年からスタートした高校生インターンシップも今年で4年目となり、夏の恒例行事となりました。

今回は横浜北地区にある県立高校の生徒さん6名が2日間の実習プログラムに参加しました。終了後には、「初めて見る光景ばかりで戸惑いましたが、とても勉強になりました」と話してくれました。



着替え介助を体験

AEDを使って救命処置

# オーテー -Oral Disintegrant- OD錠について



「お薬を飲むときは、コップ1杯くらいの水で飲んでくださいね。」

といつもお願いしています。

しかしお子様や、飲み込みづらさを感じている患者様などからそのままでは飲めない、飲みづらいとご相談を受けることがあります。

そんなときお薬を粉にしましょう!と、ゴマをするみたいにご〜りごりとつぶすと思うでしょうか? 確かに、我々薬剤師がよく行っている仕事です。でもどんなお薬でも粉にしてしまうのは、ちょっと危険です。

## お薬を粉にしてしまうと良くないこと

- ・薬を見分けるマークが消えて、何の薬かわからなくなる
- ・薬の効果が落ちてしまうことがある
- ・湿気や光に耐えられるような外側の工夫や、ゆっくり効果が出るような外側の工夫がとれてしまう
- ・苦味などをカバーしている部分がなくなり、味が悪くなる(せっかくの正露丸糖衣<sup>®</sup>を粉にしてしまうようなものです)

## 最近粉にしなくても飲みづらくないお薬があるんです

水なしで飲めると紹介されているお薬「ストップ<sup>®</sup>」やあるメーカーが紹介している「RACTAB<sup>®</sup>技術」などをご存知ですか? これらの薬剤のことを、**口腔内崩壊錠「OD (Oral Disintegrant) 錠」**といいます。

口の中で唾液または少量の水で溶けるお薬です。

お薬を作るときに細かい穴をあける、崩れやすくする成分を混ぜて成型する、などの工夫で写真のように少量の水でほろほろと崩れるお薬ができるのです。



このような錠剤が



水ですぐ溶けます

## OD錠の いいところ よくないところ

- ◎ 水が無い時でも、水がない場所でも飲める
- ◎ 飲みやすいように味がついているものが多い
- ◎ 薬嫌いでペッと出してしまう人にも飲みやすい(溶けるから出せません)
- ◎ チューブからお薬を飲むときも水で溶かして使える
- ◎ 使う直前まで何の薬か確認ができる
- ◎ 粉にするのに比べて薬の準備にかかる時間が短くなる(薬剤師も楽ちんです)
- × 湿気に弱く薬のシートから出して保存するのは難しい(最近は改善されているOD錠もあります)
- × 袋に1回分の薬をまとめるのも、シートから出してしまふので不向きです
- × 溶ける感じがちょっと気持ち悪い(少量の水で飲むと気にならないようです)
- × 薬のサイズが少し大きくなる

## 口の中で溶けると効き目がでるのが速いと思いますか?

残念ながらそれはありません。

薬の効果はお薬が腸にまで届き、吸収されてから出るため、OD錠でも普通の錠剤でも効き目の早さは変わらないのです。

OD錠がある薬はまだ少ないですが、「飲みやすい形」として徐々に増えています。お薬を飲みにくく感じるがあれば、薬剤師にご相談ください。お一人お一人により良い形を一緒に考え、ご提案いたします。





菊名記念病院のHOTな  
ニュースをご紹介します。

NEWS4 8/22 平成25年度 港北区自衛消防隊消防操作法技術訓練会  
- 消火器取扱操法 - 【最優秀賞】受賞

日産スタジアム 新横浜公園第一駐車場で行われた「消火器取扱操法」操法開始から通報までのタイムと基本動作の審査により見事、医事課：小針 慶也 隊員、村田 健吾 隊員が最優秀賞の美を飾りました。「今回、参加させていただき、とても勉強になりました！」と控えめなお言葉でしたがスポーツマンのお2人です。



NEWS1 8/28 横浜市消防局救急隊との意見交換会(勉強会)

横浜市の救急隊員約40名にお集まりいただき意見交換会を行いました。救急隊員より救急要請を受けてから医療機関へ搬送するまでの流れをわかりやすく教えていただきました。また、当院に搬送された患者さまの症例に基づき活発な意見交換を行うことができました。



病院と救急隊が共同して地域医療に貢献することが大切であるとあらためて感じた交換会でした。

NEWS2 公開市民講座のお知らせ 参加費無料

地域支援を目的とした公開市民講座。多くの方々にご参加いただきありがとうございます。

9/26 (木) 13:45 ~  
“おなかの血管のふくらみ”  
心臓血管外科 奈良原 裕 医師

10/17 (木) 13:45 ~  
“メタボリックシンドロームと食事”  
管理栄養士・病態栄養専門師 熊澤 華子

菊名コミュニティハウス  
お申込み・お問い合わせは 045-401-4964 まで

第9回 菊名記念病院 公開市民講座  
大好評だった 足の血管のふくらみに続く第2弾!  
“おなかの血管のふくらみ”  
“ふくらみ”を気にしていませんか?  
参加費無料  
講師 心臓血管外科 奈良原 裕 医師  
会場 菊名コミュニティハウス  
会場 13:45より  
開演 14:00 ~ 15:30 (開演前)

第10回 菊名記念病院 公開市民講座  
～血糖値・血圧・コレステロールが気になる方へ～  
メタボリックシンドロームと食事  
参加費無料  
10/17木  
会場 菊名コミュニティハウス  
会場 13:45  
開演 14:00 ~ 15:30 (開演前)

NEWS3 9/1 人間ドックオプション追加 アミノインデックス検査 (AICS) のお知らせ

平成25年9月1日より人間ドックオプションにアミノインデックス検査 (AICS) が追加になりました。アミノインデックス検査 (AICS) とは、血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、がんであるリスク (可能性) を予測する検査です。採血検査のみなので、身体的負担が少ない特徴があります。詳しくは下記の電話番号までお問い合わせください。

検査項目	対象がん	料金 (税込)
男性 AICS (4 種)	胃がん、肺がん、大腸がん 前立腺がん	21,000 円
女性 AICS (5 種)	胃がん、肺がん、大腸がん 乳がん、子宮がん・卵巣がん	21,000 円
女性 AICS (2 種)	乳がん、子宮がん・卵巣がん	10,500 円

※検査項目には対象年齢がありますので、事前にお問い合わせください。また、妊娠されている場合、AICS 値に影響がありますので検査を受けることはできません。

予約受付時間  
平日：8:30 ~ 17:30  
土曜：8:30 ~ 13:00  
Tel. 045-402-7111 (人間ドック担当)

NEWS5 採血・採尿される方へ受付方法のお知らせ

6/1 (土) より採血及び採尿される患者さまの採血室前での受付方法が変わりました。整理券を取ってお待ちいただき、番号での呼び出しとなっております。ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



採血の患者さまはモニターに番号が表示され呼び出し音声が鳴ります。採尿のみの患者さまは直接スタッフが尿カップをお渡しします。お掛けになってお待ちください。



NEWS6 9/1 第56回 神奈川県病院協会 野球大会2部 準優勝

菊名野球チーム、カメラマン、ギャラリーの心を一つにして奮闘しましたが惜しくも準優勝でした。みなさまのご声援、ありがとうございました。



NEWS7 当院関連施設 - 納涼祭 -

ご利用者さまとご家族さまに楽しんでいただきました。

8/9 老人保健施設 レストア川崎



8/22 介護老人保健施設 レストア横浜



医療法人 花咲会 検索



# 頼る!! まちの医療機関

## 北新横浜整形外科・外科

わたなべ けいた  
院長 渡辺 景太 先生



### Q 診療にあたり心がけていることは何でしょうか?

A 患者さん一人ひとり社会背景が違うので、その方の要求していることを汲み取り、最大限お手伝いするように心がけています。例えば、テニスがどうしてもやりたい、旅行に行きたいなど、生活スタイルや目標に合わせて、柔軟な治療プログラムを組むように努めています。

また、適切な判断ができるよう常に平静な気持ちで診療にあたっています。“頭はクールに、心はホットに”が私のモットーです。開業医として初期治療を確実にを行うため、広く浅く、時には深く、患者さんの診療に携わっていきたくと考えます。

### Q 他の医療機関と比べてどのような点が充実していますか?

A 当クリニックでは、最新鋭の骨密度測定器を導入しています。現在、いくつかの骨量測定法がありますが、現時点ではDEXA(デキサ)法と呼ばれる方法が最も正確で信頼性の高いデータが得られるといわれています。当院では骨粗鬆症により一番折れやすい腰椎と一番折れてはいけな股関節に微量のX線を当てて測定を行います。こちらの器械を導入しているクリニックはあまりないかもしれません。



骨密度測定器

### Q 菊名記念病院との連携について思っていることは?

重症患者さんを受け入れていただき、本当に助かっています。病診連携のさらなる強化を期待しています。

### 最後に地域の方へメッセージをお願いします。

何科に行ったらいいかわからない…という方もぜひ一度ご相談ください。

地域に根差した医療を目指し、当クリニックが皆さまの相談窓口になっていければいいと考えています。



キッズスペースが待合室にあるので、お子さん連れでも安心して来院できます。

## 北新横浜整形外科・外科

- 診療科目：整形外科・外科・リハビリ科・皮フ科
- 診療日時：月曜～金曜 9:00～12:30 14:30～18:30  
土曜 9:00～12:30
- 休診日：土曜午後・日曜・祝日
- 所在地：横浜市港北区北新横浜 1-2-3 北新横浜メディカルビル 3F  
横浜市営地下鉄「北新横浜駅」より徒歩1分
- TEL: 045-533-2237
- FAX: 045-533-2238



## 編集後記

9月に入っても、残暑が続いておりますが、南から近づいてくる台風で夏の終わりを感じます。さて、今号の特集は感染制御実践看護師の森山師長に「食中毒予防」について書いていただきました。食中毒といえば夏を思い浮かべますが、細菌性食中毒の発生率は10月まで高く、注意が必要です。今号の特集を参考にして、美味しく楽しい秋の行楽シーズンを過ごしましょう。

広報 遠藤

## 当院の基本理念

私たちの病院の使命－Mission－

質の高い急性期医療を通して地域社会に貢献します。



日本医療機能評価機構  
認定病院 (Ver.6.0)



JQA-QMA14243  
ISO9001:2008  
認証取得病院



ピンクリボン運動  
を応援します。



地域医療支援病院  
菊名記念病院

〒222-0011 横浜市港北区菊名 4-4-27  
TEL: 045-402-7111(代) FAX: 045-402-7331  
URL: <http://www.kmh.or.jp/> E-mail: [kikuna@kmh.or.jp](mailto:kikuna@kmh.or.jp)