



平成21年 3号

食中毒に気をつけましょう!

「食中毒にならないために」

栄養課 管理栄養士 穴口美和

食中毒は、細菌やウイルスがついた食品を食べることで起こります。次に

代表的な細菌(感染源)と潜伏期間を紹介します。

- ・サルモネラ (食肉・鶏卵・ネズミ・ハエ・ゴキブリ) 12~24時間
- ・フドウ球菌 (切傷・おにぎり・弁当) 1~6時間
- ・腸炎ビブリオ(海洋性の魚介類とその加工品) 12~24時間
- ・病原性大腸菌(特定の食品なし・保菌者の便) 10~30時間
- ・カンピロバクター(食肉・保菌動物から水や食品へ) 2~7日間

★これらの細菌を体内に入れない予防をしましょう★

- ① 食品に細菌を付けない:手と生野菜はよく洗い、切る食品ごとにまな板も洗う。
- ② 菌を増やさない:調理したらすぐに食べ、少しの時間でも冷蔵庫にしまう。
- ③ 殺菌:食品の中まで十分に加熱して菌を殺す。調理器具は消毒・殺菌する。

* お弁当を持っていく時には、素手で詰めない・水気をよく切る・保冷材を使うなどを心がけましょう。

「食中毒になってしまったら」

細菌性食中毒になると、下痢症状が必ずあり、原因菌によって腹痛・発熱などもあります。基本的に下痢止め薬は使わず、菌を体内から出すことを先決に考えた方がよいでしょう。

激しい下痢症状で脱水症状がある場合は、水分とミネラルを補給しますが、重症になると輸液で補給します。

下痢が続いている場合、特に水様便が出るような時は、食事は食べずに水分補給で様子を見ます。落ちついてきたら、重湯・フイヨンスープ・おかゆなどの消化の良い物から始めて、下痢しないようなら、徐々に普通の食事に戻します。

受診することで、適切な対処ができると思いますので、もしもの時には受診しましょう。



—X線検査にまつわる服装のお話—

放射線技師 村井 靖

1. 膝について

膝上までまくり上げられる、ゆったりしたスポンが適しています。ただ冬場は、足首部分のリフがピタリしたモモ引きだと、まくり上げるのに苦勞するようです。

2. 腹部について

おなかが痛く、吐き気がするのに、ボディースーツやガードルのような、体を締め付ける下着を着けている方を時々見受けます。おなかや胸が苦しい場合は、衣服を緩めるのが基本です。締め付ける服装は体を圧迫し、呼吸や胃腸の動きを妨げ、胃腸内の圧力を高めてしまいます。また、検査に適さないものが多く、着替えに苦勞します。

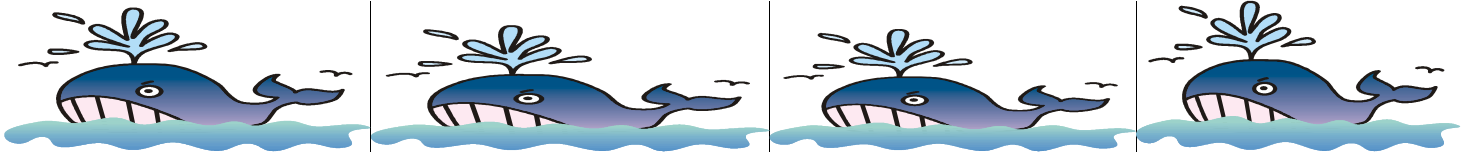
3. 腰について

腰痛がひどい場合は、着替えもままならない場合があるようです。ボタンやファスナー、飾りなどが無い、Tシャツとジャージ(スウェット)スポンの組み合わせならば、そのまま検査可能ですし、体も楽でしょう。

4. 足(くるぶしより下)について

素足で撮りますので、すぐに脱げる靴下類が良いです。また、受診前に、足を洗うか拭いておいて頂けると、お互いに気持ち良く診療できます。

以上のような事は、あくまで参考事例です。骨折等でギブス固定をしていたり、装具を付けていたり、特別な場合はこの限りではありません。検査用の着物もご用意しておりますので、ご本人の都合の良い、お好みの服装で受診して下さい。



-夏にご注意-

医事課 村上政晴

当院も開院して3回目の夏を迎えようとしています。梅雨も明け、暑い日々が続きます、熱中症・脱水などご注意ください。夏には山・川・海などレジャーを楽しむ方も多いためと思います。この時期に注意する生き物を紹介いたします。

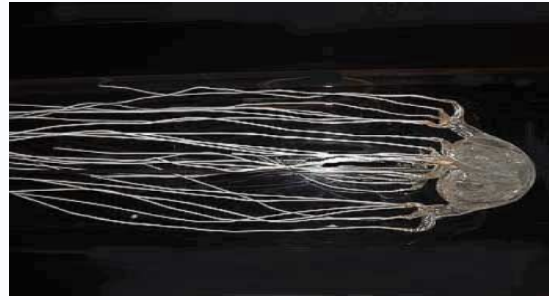
海

海中・海辺の生物は咬む・刺す等の手段で、外敵から身を守ったり、捕食を行います。これらの行動の人体への影響は時に重症を招くこともあり、決して侮れません。以下に代表的な生物をご紹介しますので、ご注意ください。

海洋有害生物毒と熱

有害生物名	毒性分	熱
ハズクラゲ	蛋白毒	不明
アンボイナ (イモガイ)	低分子物質	100℃でも安定
オニヒトテ	蛋白質+サポニン	60℃以上で失活
オニダルマオコゼ	高分子蛋白	50℃以上で失活
フグ	テトロドキシン	熱に比較的安定

クラゲの触手には毒針を撃ち出す刺胞があり、小動物を捕食したり身を守るために使用しています。ヒトがこれに触れると触れた部位が赤く腫れて痛みが発生します。カツオ/エボシやアンドンクラゲ、アカクラゲなどの被害が多く報告されています。発生時期は春の終わりから、秋初めまで見られ、夏の終わり頃には海岸に打ち揚げられている姿を良く見かけます。死んでいる様に見えても刺される場合がありますので、決して素手で触らないようにしましょう。



☆クラゲの手当てについて

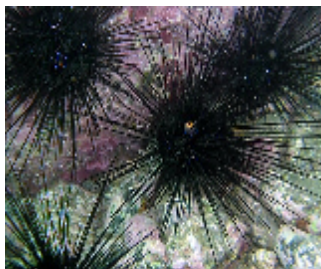
- ・ 触手が残っていたら除去します。この場合箸やピンセットを使い、直接手で触手を触らないようにしましょう。また、触手に酢をかけるとそれ以上刺されることを防止できます。
- ・ 傷口を水で洗います。
- ・ 痛みが激しい場合は暖かいお湯に浸したタオルを絞って患部に当てると、痛みが引く事が多いです。
 - ・ 症状が軽い場合は抗ヒスタミン軟膏や副腎皮質ホルモン入り軟膏等を塗ります。
 - ・ 症状が激しい場合は薬は使用せず、医者に行きましょう。
 - ・ 顔を刺された場合は跡が残ると問題ですし、関節の内側など皮膚が弱い部分を刺されたいした場合には医者に行った方がよいでしょう。
 - ・ ハフクラゲ、カツオ/エボシのような強力な毒にやられた場合は呼吸困難～呼吸停止を招くことがあるので人工呼吸などを施す必要があることもあります。



ゴンスイ

夜行性で密集群を作って海底をゆっくり移動する習性があります。海の中で泳いでいる状態では刺すことはなく、うかつにつかむと刺されます。

死後も、毒バリエは生きていて、素足や素手で棘に触れると刺されます。



ガンガゼ

ガンガゼは黒い体と異常に長い棘を持つウニで、本体である殻は直径5cm以下と小さく、長い棘のため大きく見えます。ガンガゼの棘には毒があり、これが体に刺さるといつまでも痛みます。しかも、ガンガゼの棘の上には根元方向に向いた微少な棘が一面に生えていて、いったん刺さると棘をつまんで抜き取ろうとしても、絶対抜けなくなっています。さらに、棘は簡単に折れて刺さった体の中に残るので、いつまでも痛みを継続させます。

☆ウニ(ガンガゼ)による傷の手当てについて

- ・ ガンガゼの棘は折れやすいので無理に抜こうとしないようにしましょう。
- ・ 痛みが激しい場合は温かいお湯に浸したタオルを絞って患部に当てると、痛みが引く事が多いです。
- ・ 体内に残った棘は2週間ほどで吸収されて無くなるので、無理に取り出そうとしない。無理に傷口を触ると化膿したい傷が悪化したいする可能性があります。
- ・ 腫れ、痛みが激しい場合は医者に行くようにしましょう。

川・池・湖



ウシアブ

水の多いところ、池や沼、川、湿原などにすむ青灰色等の昆虫で、梅雨明けごろに気温が高い日が続くと大量に発生します。黄色に誘引され、ヤッケや雨具など、衣類が黄色だと襲われやすくなります。アブは、アブ科とハナアブ科などに分けられ人や家畜の血を吸うものは、アブ科のウシアブの仲間など主にメスが刺します。アブに刺されて驚くほどはれて膨らむことがあります。活動の時間帯は日中なので、夜は襲われることはありません。刺されると、跡は1mmほど赤く盛り上がり、周囲が腫れ、数日間かゆみが残ります。



フユ(フユ)

成虫の吸血活動は発生水域付近に限られ、100メートル以上離れると半減するといわれています。フユの刺咬(しこう)は、人体の露出部はもちろん**ストッキング**の上からも行われ、刺咬後の痒痒(そうよう)感、疼痛(とうつう)はカヤノミよりも激しく、**腫脹**(しゅちよう)も酷くなります。別名のフトは、刺咬後に足などが太(フト)く腫脹することに由来しています。治療に1~2週間くらいかかり、搔(か)きこわして**化膿**(かのう)創になる場合があります。

応急手当の知識

☆出血の手当てについて

- ・ 血を止める前に傷口を良く洗いましょう。傷の奥にゴミなどが残って居ると化膿し切開手術が必要となることもあります。
- ・ 傷口の洗浄が終わったら、清潔なガーゼなどを傷口にあて、強めに押さえましょう。必要以上に強く押さえる必要はありません。
- ・ 出血が激しい場合には医者に行きましょう。患者や保護者が不安感を訴える時も医者に行った方が安心です。
- ・ 止血帯はリスクも大きいので手足切断のような重大事故のとき以外は使用しない。

○ 市販薬と医師の診断

怪我をしたからといってすぐに市販の薬をつけてしまうと、医師の診察の邪魔になることがあります。すぐに病院に行く場合は、市販の薬などは使わず、洗浄と消毒くらいに留めておきましょう。

—当院休診のお知らせ—

8月12日13日14日はお盆休みになり、当院は休診となります。急患の場合は、一度お電話にてお問い合わせ下さい。

8月1日 整形外科 中川先生の診療は休診となります。予めご了承下さい。