



◆巻頭言 弘重 壽一

昭和大学江東豊洲病院は開院して2年余となりました。私達は開院以来、地域の一次二次救急の一端を担う事はもちろん、さらに大学病院としての救急診療をも果たすために全病院をあげて取り組んでまいりました。

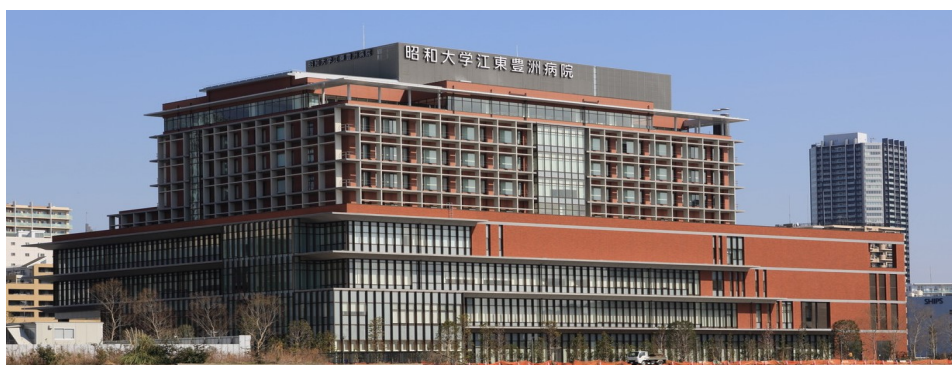
最近、地域の救急関係者の方から周辺地域外への医療施設に搬送される患者さんが少なくなり、また搬送先病院が決まらずに東京ルールになる患者さんの数も随分と減ってきたという事をお聞きしました。私達に期待された役割を微力ながらも果たしているように感じ、励まされる想いでお聞きしました。

さて、当救急センターは、一般救急を担当する救急外来専従チームと専門救急を担当する各診療センターが互いに密に連携をとり、24時間の診療体制で運用されています。最初にgeneralな観点から総合的な初期診療と治療を行い、専門的な診療が必要な場合には専門各診療科医師につなぎ、より高次の治療を展開しています。もちろん、すでに診断がついている緊急の紹介患者さんについては専門診療科医師が直接に対応するシステムです。

最後に、4月に熊本で大きな地震がありました。当院は江東区に4つあるうちの1つの災害拠点病院です。地震の様々なニュースを見るにつけ、さらに気を引き締めて人材育成や物品準備をしなければと思っています。これからもどうぞ直しく願いいたします。



昭和大学江東豊洲病院地域連携講演会を6月18日（土）に開催させていただきます。



昭和大学江東豊洲病院

第26号のトピックス

- 巻頭言 救急センター長
- 食中毒について
- 看護の日イベント
- 公認サークル紹介
バイエリアランナーズ

◆食中毒について 感染管理室 高久 美穂

さわやかな5月も終わり、いよいよ全国的に梅雨入り間近となりました。湿度や温度が高くなるこの季節は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活動的になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因は細菌、ウイルス、自然毒、寄生虫などさまざまありますが、梅雨時期から夏場にかけては細菌を原因とした食中毒が多いです。



食中毒の原因となる細菌の代表的なものには、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌、ブドウ球菌などがあります。

腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)	生や加熱不十分な食肉
カンピロバクター	鶏肉(刺身&半生製品)、牛生レバー及び加熱不足の鶏肉など
サルモネラ属	加熱不足の卵・食肉・魚・自家製マヨネーズ・洋菓子など
ブドウ球菌	おにぎり、弁当類、菓子類など

食中毒を引き起こす細菌の多くは室温（約20度）で活発に増殖を始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くは湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もうひとつの理由は、夏バテなどによる私達の体力や抵抗力の低下です。細菌が少量であれば、食べても胃液により殺菌され、食中毒は発病しませんが、体力や抵抗力が弱っていると十分に殺菌されず、食中毒になりやすいです。

食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という3つのことが原則となります。

つけない

手にはさまざまな雑菌が付着していますので、調理を始める前や生肉や魚、卵を取り扱う前後、食事の前、残った食品を取り扱う前には必ず手を洗いましょう。また、まな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着ないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼肉などの場には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。



増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止しますので、低温で保存することが重要です。食品を購入したら、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



体の抵抗力が弱い子どもや高齢者だけではなく、食中毒は誰にでも起こりうるものです。日頃から上手に食中毒対策を取ることで、食中毒の発生を未然に防ぐことが出来ますので、梅雨の時期は特に気を付けたいものです。

厚生労働省、政府広報オンラインより一部引用

◆看護の日イベント

5月12日は、世界一有名な看護師、ナチンゲールの誕生日であることから「看護の日」とされています。江東豊洲病院でもこの日を記念し、看護や看護師を知っていただくために、午前と午後の各1時間ずつ、新人看護職員と看護師長が外来に立ち、血圧測定を行いました。新人看護職員は、緊張の面持ちでしたが、患者さんの温かいご協力もあり、手際よく血圧測定をすることができました。患者さんの中には、ご自身で思っていたより血圧が高かったことに気づかれた方もおられました。また、「高校生の娘が看護師になりたいのよ」と声をかけて頂き、新人看護職員が励まされる場面もありました。



◆公認サークル紹介 バイエリアランナーズ 山口 裕己

今日はランニングサークルであるバイエリアランナーズの紹介をいたします。活動日は第1、第3水曜日の夜7時45分から江東豊洲病院から晴海大橋を渡りらぼーとを回って病院に戻ってくる4.3kmのコースを走っています。また毎月1回日曜日の早朝8時半に皇居の桜田門に集りし周回5kmのコースを走っています。皆自分のペースで走っていますので始めての方でも心配ありません。事実、私も始めは5kmを歩くところから始めました。



このサークルを始めようと思ったきっかけは私がゴルフの上がり3ホールで大たたきするようになり基礎的体力の衰えを感じるようになったことでした。このままでは将来、好きなゴルフも上達しないと思い何とか足腰を鍛え直すのにみんなを巻き込むことにしました。ところが実際始めてみると様々な新しい展開に驚いています。まず、院内のスタッフとの横の繋がりが強化されたことです。リハビリテーション科や眼科、循環器内科などの他科の先生方、病棟や手術場の看護師さん達、CEさん、薬剤師さんやリハビリのスタッフ、事務のスタッフなどが参加しておられチーム医療を展開する上で必須であるコミュニケーションがよくなったことを感じます。さらに最近では心臓手術を受けられた患者さんがランナーズクラブに参加しておられます。術後のリハビリの一貫としてジョギングを始めた方も居れば、自分がどこまでできるかとフルマラソンに挑戦し見事東京マラソンを完走された方もおられます。このようにランナーズクラブが病院職員の輪を超えて患者さんのリハビリまで広がることは当初予想していなかったことでありこのような進展を見せていることを大変喜ばしく思っております。興味のある方は是非声をかけてください。一緒に走りましょう。

編集後記 上條 由美

アスパラガス、ズッキーニ、ゴーヤ、スナップエンドウなどの夏野菜がおいしくなってくる季節です。私が群馬県にいたころに、6月になると地元でとれた美味しいトウモロコシを食べたことを思い出します。トウモロコシは、緑色の皮をむくと黄色の粒がぎっしりつまって並んでいて、食べるとすごく甘いので大好きな野菜の一つです。梅雨の時期は天候や新生活の疲れから体内バランスが乱れがちです。この時期に旬の美味しい野菜を食べ、体調を整えましょう。



昭和大学江東豊洲病院 <http://www.showa-u.ac.jp/SHKT/>

〒135-8577 東京都江東区豊洲5-1-38

TEL03-6204-6000 (代表)

発行責任者：新井一成 編集責任者：長谷川真



Showa University Koto Toyosu Hospital