

巻頭言

外科診療科長 就任のご挨拶

2022年4月より昭和大学横浜市北部病院外科の診療科長に就任いたしました福島光浩です。昭和大学横浜市北部病院外科は外科系総合診療科として診療しており甲状腺センター外科、形成外科、乳腺科、腹壁外科（腹壁ヘルニア手術）、肛門外科（痔核、痔ろう、直腸脱）を担当しています。

私の専門は甲状腺外科、甲状腺超音波で、当院に赴任する前は神戸にある甲状腺専門病院に10年ほど勤務していました。もともと出身は東京で研修医、大学院までずっと関東におりましたのでやっと地元に戻ってきた感じがします。

当科の最近の話題はやはり何と言っても、2019年4月より大学病院としては、日本で初めての甲状腺センターを開設したことです。一般的に大学病院はそれぞれの分野のプロフェッショナルが集まっている反面、どうしてもそれぞれの独立性が強くなり、なかなか隣の科の医師に気軽に相談することができずにいました。

それがセンターとして再編成されることにより、同じ甲状腺を専門とする外科医、内科医、病理医、検査技師が緊密に連携することが可能になり、患者さんに最も適した医療をスムーズに提供できるようになりました。たとえば外科医の外来へ手術目的にご紹介頂いたとしても、センターのスタッフ全員でのカンファレンスで、手術以外の治療法が推奨される場合には、スムーズにその提案をさせて頂くことができます。ですから、甲状腺の疾患で内科と外科で迷うような場合は、どうぞ気兼ねなく甲状腺センターを受診してください。当院の甲状腺センターは、日本で唯一の甲状腺ラジオ波治療を行う施設です。これまで甲状腺腫瘍の治療は手術で摘出するか、ホルモン産生腫瘍なら放射性ヨウ素を飲むアイソトープ療法、それ以外の治療法はありませんでした。甲状腺ラジオ波治療は、局所麻酔下に先端から熱を発生する細い針を刺して、腫瘍を焼灼する新しい治療法で、細い針を刺した跡が残るだけで患者さんの負担も軽く、これまでに250例以上の治療成績があります。

何十年ぶりに大学病院に戻ってきて思うのは、やはり若い先生方、スタッフの皆さんと働くのは楽しいということです。仮に技術的にはまだ若干経験不足な部分があったとしても、早く新しい知識や技術を吸収して自分でできるようになりたいという熱意に接すると、こちらもとても元気が出ます。こういった若い力を地域の皆様とともに、病院全体として大事に育てていかなければならないと思います。昭和大学横浜市北部病院は、医師やスタッフの人数が少ないなかでも、多くの手術を行い地域の中核病院としての責務を全うできるよう努力しています。今後も地域医療に携わっておられる先生方とともに、地域の皆様の充実した安心できる毎日のために精進して参ります。今後ともご理解とお力添えをどうぞよろしくお願い申し上げます。



＜外科診療科長＞

＜福島 光浩 准教授＞



- P1. 【巻頭言】外科診療科長就任のご挨拶
- P2～3. 【医学講座コーナー】食中毒について
- P4. 【お知らせ】七夕を開催しました/公開講座の動画を公開しました
- P5. 患者さんからのご意見・ご要望
- P6. 【お知らせ】がんサロン再開のお知らせ
- 【編集後記】

【医学講座コーナー】食中毒について

(消化器センター 講師 久行友和)

食中毒とは、

細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が出る病気です。年中起きる可能性があります。

夏場（6月～9月）は気温が高く、細菌が育ちやすいため、細菌による食中毒にかかる人が多くです。冬には、感染した調理者から食品を介したり、二枚貝などが原因となるノロウイルスが多いです。食中毒の原因によって、病気の症状が出現するまでの時間はさまざまで、数時間から数日かかる場合もあります。時には命にもかかわる怖い病気でもあります。



食中毒の原因は？

食中毒を起こす原因は、どのようなものがあるでしょうか。お肉などに付着しているカンピロバクター、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌（O-157）や、魚に付着している腸炎ビブリオなどの細菌によるもの。貝に付着しているノロウイルスなどウイルスによるもの。ふぐ毒や貝毒による動物性自然毒や、毒キノコの成分による植物性自然毒によるもの。新鮮な魚介類を摂取することによるアニサキスも含めれば様々あります。



また、手や足などの傷に黄色ブドウ球菌が繁殖し、それが元で食中毒になる可能性もあります。さらには、これらの食中毒を起こす細菌やウイルスが、まな板や包丁などの調理器具や手を介して他の食品にうつる 2 次汚染も注意が必要です。

夏場に多い食中毒は細菌性で、細菌は細胞分裂を繰り返し急速に増加していきます。例えば、腸炎ビブリオの場合、発育に適した条件では約 8 分に 1 回細胞分裂するため、約 2 時間半後には、細菌 1 個が 50 万個まで増殖します。細菌が増殖する要因は大まかに 3 つあります。

1 つ目は温度です。細菌が増えやすい温度は 30～40℃ですので、これからの季節は細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。2 つ目は栄養です。高タンパク質の食品は、細菌にとって栄養源になりますので、食器などに残っている汚れで細菌が増えやすくなります。3 つ目は水分です。細菌は、水分の無い場所では増殖できませんので、乾燥不十分な食器やふきんなどは、細菌が増えやすくなります。



【医学講座コーナー】食中毒について

(消化器センター 講師 久行友和)

食中毒を防ぐには？

食中毒を防ぐには3つのポイントがあります。①つけないこと、②増やさないこと、③やっつけることです。それぞれ対策を考えましょう。

①つけないこと

細菌やウイルスは目に見えませんが、ついているかどうか分かりません。手を洗うことはもちろんのこと、生の肉や魚などを切っ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しないように、使用の都度、きれいに洗い、殺菌しましょう。

- ・手洗いを徹底しましょう。
- ・調理器具の洗浄・消毒をしましょう。



②増やさないこと

細菌やウイルスは時間とともに増加していきます。また、温度や湿度、水分などの条件により増加しやすくなります。食材や料理を夏に常温で放置すると、細菌やウイルスは増加しやすくなります。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℃以下では増殖が鈍くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫など低温で保存することが重要です。

- ・細菌は低温（10℃以下）で増えにくくなりますので、適切な温度管理の徹底が必要です。
- ・調理後はすぐに食べて残さないようにする。

③やっつけること

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが良いとされています。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、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。

- ・食品は中心部までしっかり加熱する。

日頃から食中毒に対し気を付けることで予防できることが多いです。ここ2年ほどで、手洗いは感染症予防のため身についたことと思いますが、他の感染症にも有効ですので、引き続き感染症予防を心がけましょう。



【お知らせ】七夕を開催しました



7月7日の七夕に合わせて、中央棟1階ホスピタルストリートに七夕用の竹を設置いたしました。当院の裏手にある山から切り出した、約5メートルの大きな竹に色とりどりの短冊が飾られ、院内が華やかな雰囲気となりました。

毎年多くの短冊が飾られ、たくさんの願いが込められております。ここ数年はあいにくの曇り空となり、当院からはなかなか天の川が見えませんが、短冊に込められた願いだけでも厚い雲を超えて届くよう、私たちも祈っております。



がん患者サロン「きぼう」が再開しました



新型コロナウイルス感染症により、中止しておりましたが、がん患者サロン「きぼう」が、7月より再開しました。

がん患者サロンは、がんを体験した方やそのご家族が、体験した人同士で自由に交流する場を提供するものです。心の内を話し合う中で、少しでも気持ちが軽くなったり、いつもと違う考えに触れたり、生活上の工夫のヒントが見つかったりなど、支えあいの力を出し合う場にしていただければと思います。

次回の開催は、
9月15日（木）14:00～15:00の予定です。
今回より、ミニレクチャーも行う予定なので、
ぜひご参加ください。

（参加には事前申し込みが必要です。
申し込み等詳細は右のQRコードからご覧ください。）
お問い合わせ：中央棟1階100番 総合サポートセンター
045-949-7000（代）



患者さんからのご意見・ご要望

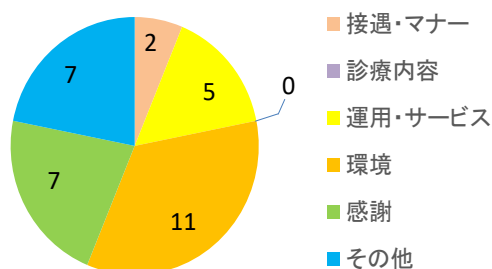
日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

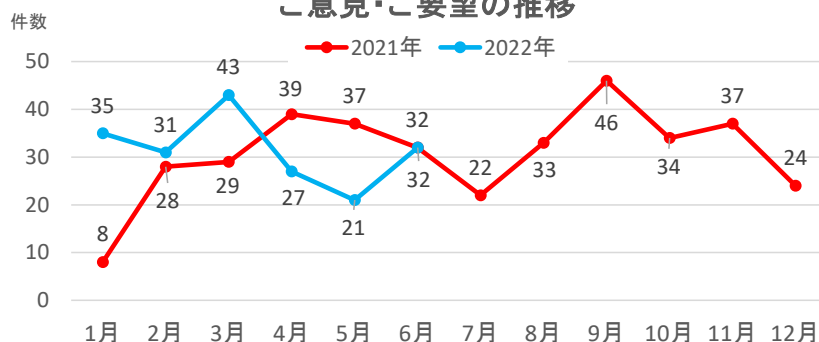
今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
自動会計機待ちの列がエスカレーターまで届きそうな程、並んでいます。 機械の台数を増やす、または高速処理の機械に入れ替えるなど、ご一考下さい。 会計待ちの長い列は、車椅子の往来にも悪影響です。	この度は、自動会計機による精算の順番待ちで不快な思いをお掛けし申し訳ございません。 ご指摘のとおり自動会計機4台での運用及び処理能力には限りがあるため、初診受付付近まで行列が発生した場合は、誘導係を立てて対処していますが、行列は解消されていない状況です。 また、機械の増設については、建物の構造上現時点では難しい状況です。現在、下記の対策を検討しています。 ・長蛇の列にならないレイアウトへ変更 ・対応窓口の見直し これらの対策で、会計待ちの列の発生の抑制を見込んでおります。 以上のとおり改善策を実施してまいりますので、ご理解のほど、よろしくお願い致します。大変貴重なご意見ありがとうございました。 （回答部署：医事外来課）
中央棟1階のトイレの手洗いの水が、まだお湯になっていたの、省エネの観点から（温暖化防止のためにも）、水に切り替えたいと思います。 時期的にも、もう夏日の日もありますので。	お手洗いの水の温度は、季節に応じて調節しております。 現在の平均気温を鑑み、変更させていただきました。 貴重なご意見ありがとうございました。（回答部署：管理課）
現在入院中です。車椅子の患者が、デイルームの自販機の前で困っている様子。聞くと、水が4本ほしいが手が届かない。お金は入れられる高さだが、水は1番上の段。並び順など、水やお茶は下の方にあるといいですね。それと、多く買う人のために、ビニール袋があってもいいのでは。ヒザの上に4本の水は冷たすぎる。	この度は、ご不便をおかけし申し訳ございません。 自動販売機の商品の並び順につきまして、7月中旬より順次見直し・変更を行います。 また、その他の商品が取りにくいなどお困りの際は、お手数をおかけしますが、近くの病棟スタッフにお声掛けくださいますようお願いいたします。（回答部署：管理課）

2022年6月
ご意見・ご要望の総計32件



2021年・2022年
ご意見・ご要望の推移



【お知らせ】外壁修繕工事が始まります



当院が開院してから 20 年が経ったこの折、病院の装いを新たにすべく、壁面の工事を行う運びとなりました。

病院の顔ともなる外壁を、次の 10 年、20 年に向けて、お化粧直しさせていただきます。

工事の期間、施工音やにおいなど、皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何とぞ、ご理解とご協力をお願いいたします。

施工場所：中央棟東面（正面口面）、
南面（時間外受付・都築警察署面）
施工期間：2022 年 7 月 25 日（月）～年内
注意事項：①期間中は騒音、振動の発生する場合がございます。
②工事期間中は、施工面に足場を設置します。
③天候により、工期が延長する場合がございます。



編集後記

夏本番、かき氷が美味しい季節です。このところ人気があるのは天然氷を使ったフワフワのかき氷です。人気の理由はフワフワ食感に加えて、冷たいものを食べた時の「頭がキーン」が起こりにくいからだそうです。

「頭がキーン」が発生する機序は、かき氷を食べる⇒口の中や喉が急激に冷やされる⇒「冷たさ」を「痛み」と神経が勘違いするで、急激な冷たい刺激は脳を混乱させるのです。天然氷は冷凍庫の氷に比べて溶けにくく、そのかき氷は冷凍庫の氷で作ったものより温度が高くなるため「頭がキーン」が起こりにくいのです。

最後に「頭がキーン」が起きたときの対処法ですが、「おでこを冷やす」のがおススメです。人間の脳は同時に複数の刺激を処理するのが苦手なので、より強い刺激を与えることで痛みが和らぎます。ということで、かき氷食べたくなってきましたか？ 食べ過ぎに気をつけて暑さを乗り切りましょう。

（臨床病理検査室 青木宏美）



北部病院だより 第170号
2022年8月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）
編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）
発行 昭和大学横浜市北部病院
〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
電話 045-949-7000(代表)

URL：<https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。