

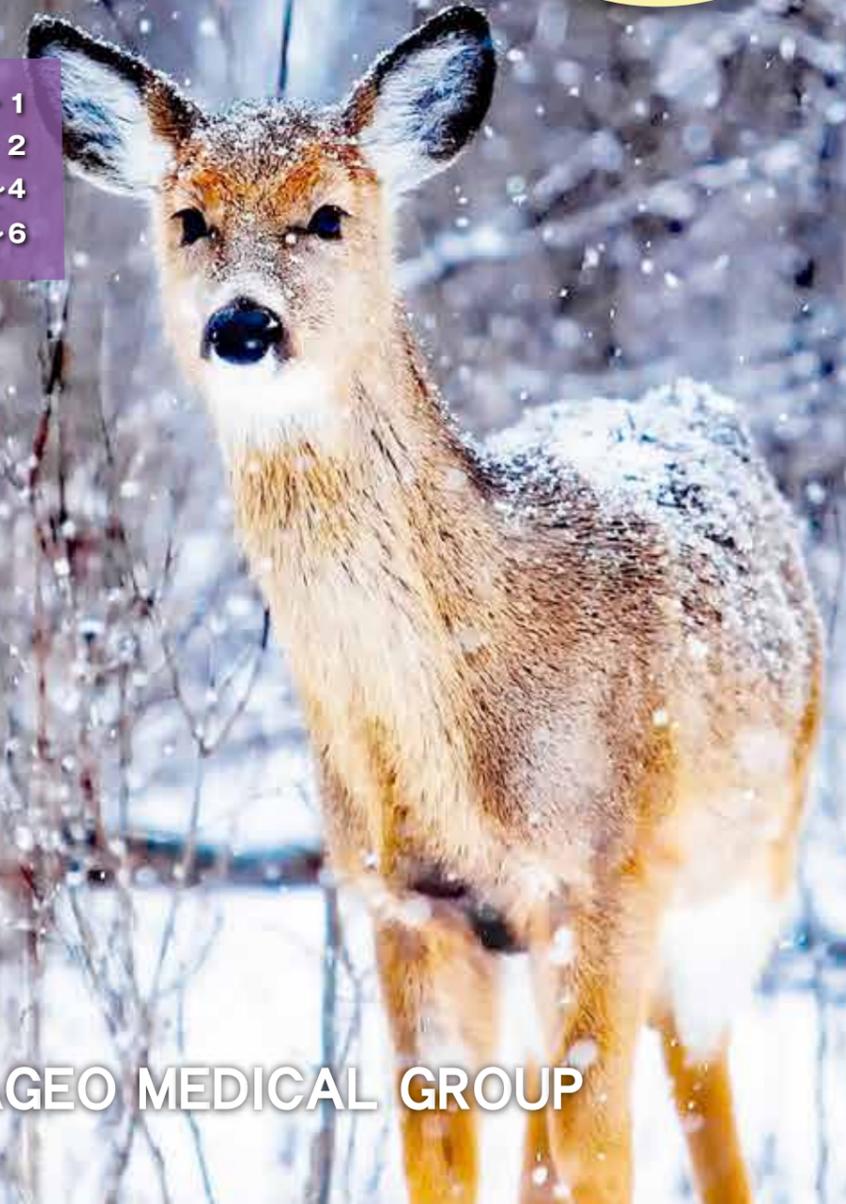
ふれあい

病院理念 「安全と信頼に基づき地域医療に貢献します」

- 基本方針**
1. 私たちは、安全で質の高い医療を実践します
 2. 私たちは、高い技術と真心で接します
 3. 私たちは、地域の医療機関と協力します
 4. 私たちは、健全な病院運営に努めます
 5. 私たちは、人間性豊かな人材育成に努めます

Vol. 67

- 年頭院長挨拶、新聞社からの取材 1
- 高尿酸血症・痛風について 栄養科 2
- 医療の質評価指標 3~4
- シリーズ感染対策～感染性胃腸炎 対応～ 5~6



患者様の権利

1. 良質な医療を受ける権利
あなたは、どのような時でも安全な医療を平等に受けることができます。
2. 医療情報を得る権利
あなたは、自分の病気や治療方法に対して知ることができます。
3. 医療行為を選択できる権利
あなたは、自分の病気や治療に対して十分な説明を受け、治療法など自ら選択することができます。また、他の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞くこともできます。
4. プライバシーが守られる権利
あなたの診療に関する個人情報やプライバシーは保護されます。
5. ご自身が受けている医療について知る権利
あなたは、自分の診療記録の開示を求めることができます。

患者様へのお願い

1. 最良の医療を行うために、医師をはじめとする私達職員に、皆様の健康に関する情報をできるだけ正確に伝えてください。
2. 患者様ご自身の早い時期での健康回復・増進のために、私達職員と共に治療に参加してください。
3. すべての患者様が適切な医療を受けられるために、他の患者様の医療に支障を与えないよう協力してください。



医療法人社団愛友会

津田沼中央総合病院

〒275-0026 千葉県習志野市谷津1丁目9番17号
TEL.047-476-5111 <http://www.tcgh.jp>

〈ふれあい発行責任者〉西田 勝則 〈編集責任〉広報委員会 〈発行年月〉令和2年1月



AGEO MEDICAL GROUP



あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。今年も津田沼中央総合病院をよろしくお願いいたします。

津田沼中央総合病院は1979年12月に開院し、昨年末で創立40年を迎えました。新年を迎え心機一転50年、60年を目指して職員一同地域医療に根差した医療を行っていく所存です。

新棟建築が2008年8月に完成し、今年で12年になりました。その間、医療情勢もさまざまに変化し少子高齢化や独居老人問題

も徐々に深刻になってきました。当然病院の在り方も変化し多くの方々のニーズに応えるべく本院としても訪問看護、医療、居宅介護支援の分野に力を入れてきました。また、救急医療にも積極的に参加する医師を多く迎え、臨床研修医、看護師、リハビリなど総勢700名ほどの職員が在籍し、2016年9月には外来化学療法室の運用を開始し、2017年5、7月にはそれぞれ内視鏡センター、健診センターをリニューアルオープンし、がん治療の推進、予防医学の充実を図っております。

2020年度には、新たに外科、眼科、泌尿器科などで常勤医師の採用が決定しており、臨床研修医も5名の入職を予定しています。

さて、今年は東京オリンピックが開催されます。予想通り大方の人たちは入場チケットが外れテレビ観戦になりそうです。むろん私も仕事をしながらの合間を見てテレビ観戦するつもりですが、敢えて真夏の東京に出向くよりも室内で涼しく観戦していたほうが健康的かなと内心ほっとしています。

本院の理念である『安全と信頼に基づき地域医療に貢献します』を実践できるよう今後も改革に取り組み、患者さん本位の医療を目指し、細やかな配慮を持って信頼される病院でありたいと考えています。職員一丸となって地域医療に貢献する所存です。

今年も津田沼中央総合病院をよろしくお願いいたします。

2020年1月吉日

津田沼中央総合病院長
西田 勝則

新聞社から
取材を受けました
右：掲載頁
左：新聞表紙



高尿酸血症・痛風とは…



過食と運動不足による肥満、飲酒プリン体や果糖(フルクトース)の過剰摂取といった、不適切な生活習慣が加わって発症する生活習慣病のひとつです。

プリン体が多い食品をとりすぎると…

●食事からとるプリン体の多くは尿酸に分解されるので、過剰な摂取は結成尿酸値を上昇させます。

●アルコール(エタノール)は肝臓で分解されるときに、尿酸の産生を促進させます。プリン体が多いアルコール飲料を飲んだ場合はさらに血清尿酸値が上昇しやすくなります。



生活指導

- 肥満の解消
- プリン体摂取制限
- アルコールの摂取制限



プリン体の摂取量は
1日400mgを超えないようにしましょう。

標準体重と適切なエネルギー摂取量

身長(cm)	体重(kg)	エネルギー摂取量
150cm	50kg	1200~1480kcal
155cm	53kg	1300~1600kcal
160cm	56kg	1400~1700kcal
165cm	60kg	1500~1800kcal
170cm	64kg	1600~1900kcal
175cm	68kg	1700~2000kcal

標準体重に25~30kcalをかけた数字が、適切なエネルギー摂取量になります。

プリン体が多いのは…?

鶏レバー串1本(60g) 187mg	さんまの塩焼き(1匹) 162mg	納豆1パック 57mg
かつお刺身3切れ(60g) 126mg	カキ1個 44mg	豚ロース肉1枚120g 109mg

アルコールの適量は…?

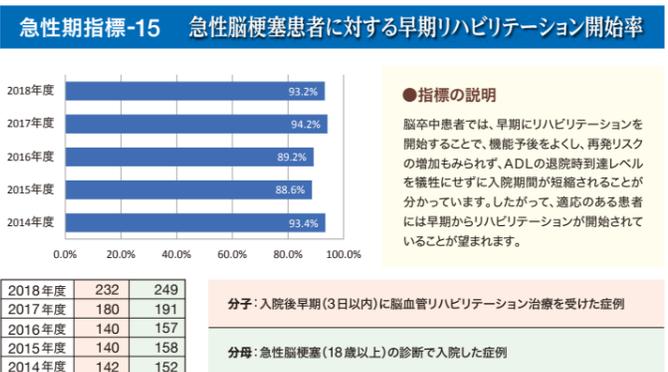
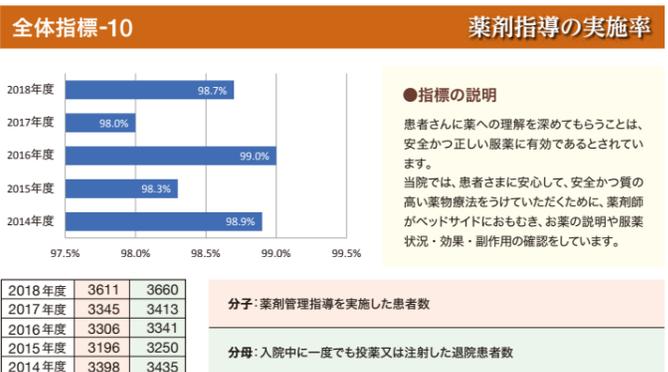
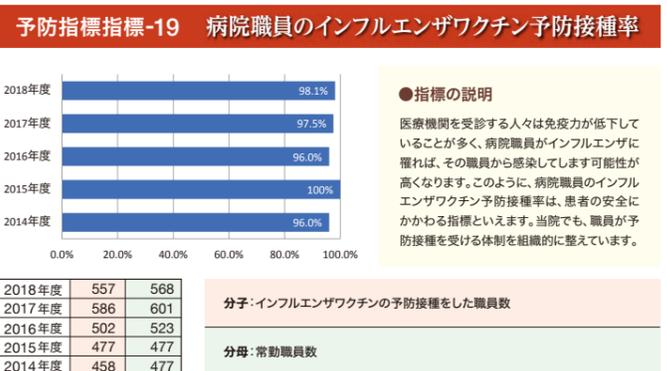
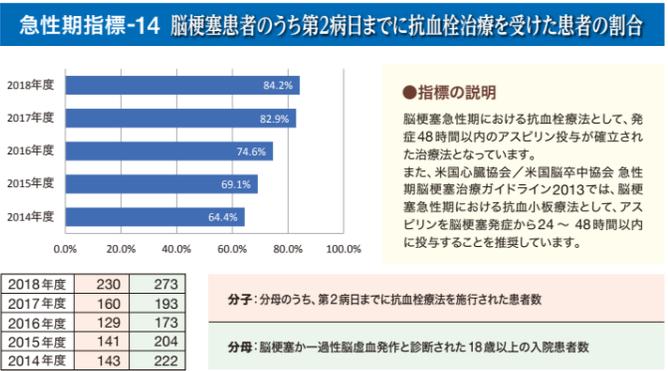
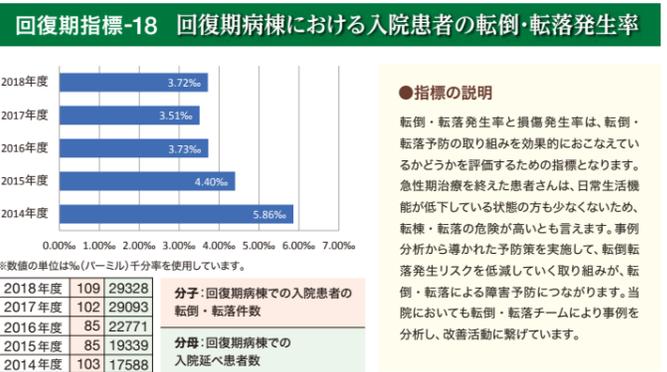
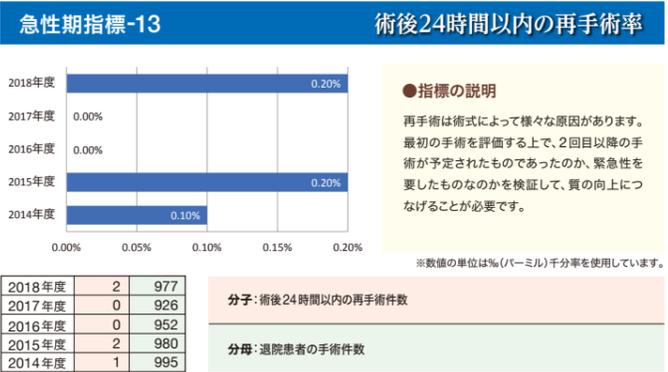
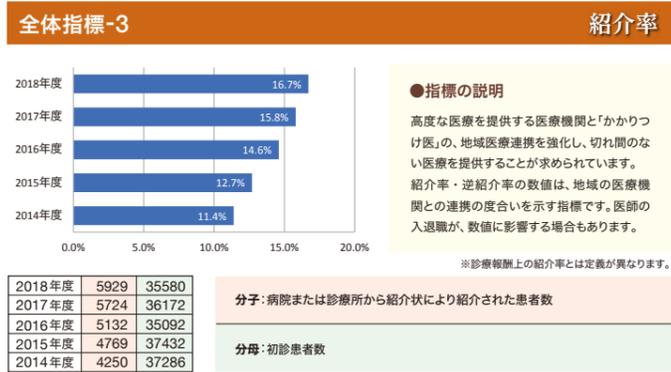
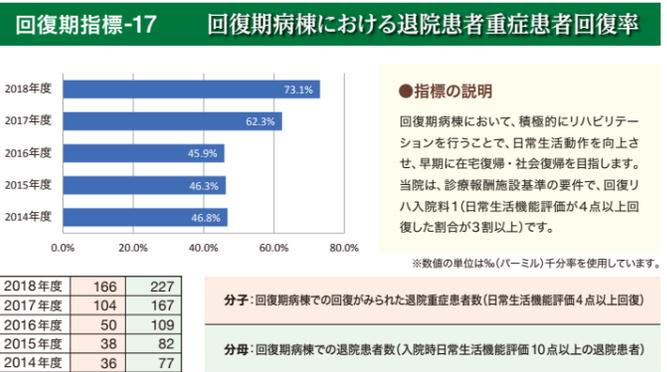
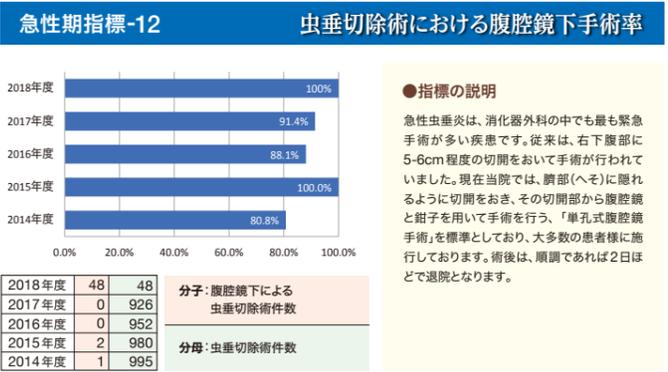
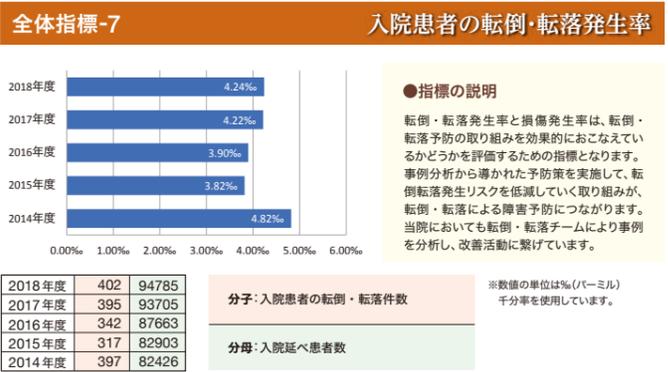
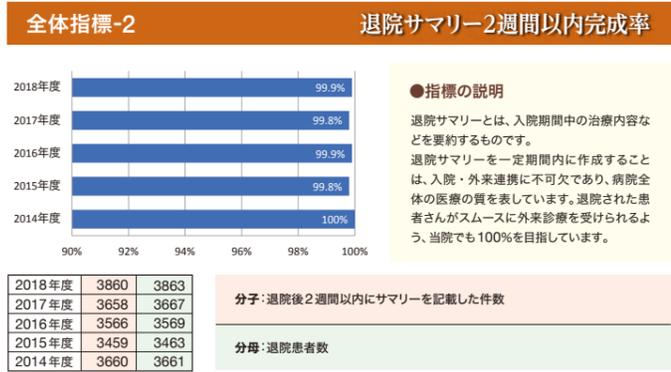
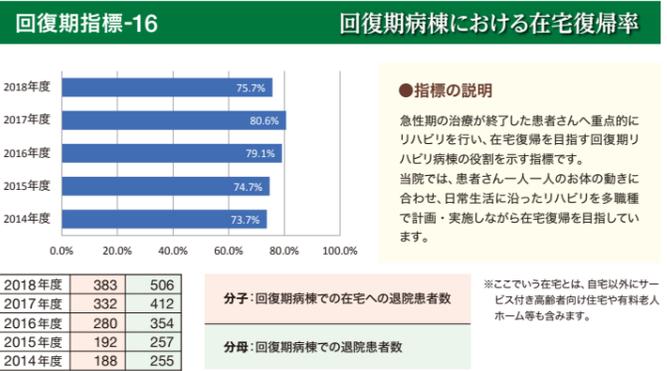
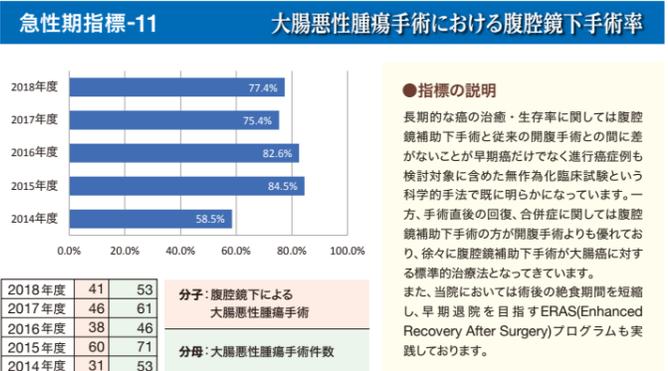
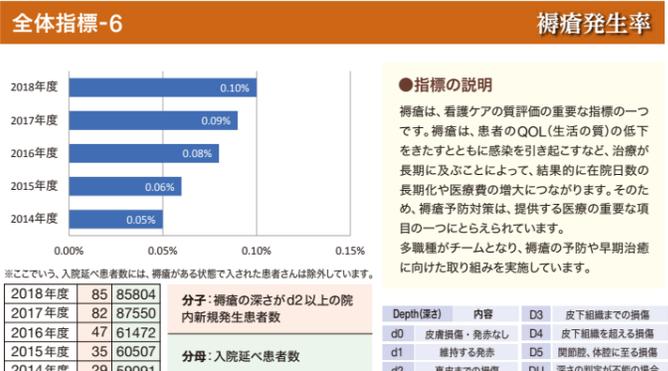
お酒は純アルコール1日20gの摂取量が目安です。

食品名(アルコール度数)	量	カロリー	純アルコール量
缶チューハイ1本(5%)	500ml	225kcal	20g
ワイン1/2(14%)	360ml	260kcal	40g
日本酒1合(15%)	180ml	185kcal	22g
ビール・ジョッキ中(5%)	500ml	202kcal	20g

お酒は適量を守れば食欲増進・良眠を促す効果があるといわれていますが飲酒量が増えることによって総摂取カロリーが増加します。また、食事量が増えることによってプリン体や飽和脂肪酸、コレステロールが多い食品の食べすぎにもつながります。



参考資料：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版(一般社団法人 日本痛風・尿酸代謝学会)、臨床栄養 2019年8月(医薬出版)・食品のカロリー早わかり(女子栄養大学出版局)、日本人の食事摂取基準2015年度版(厚生労働省)、健康日本21(厚生労働省)・食品中のプリン体含有量(公益財団法人 痛風・尿酸財団)



感染性胃腸炎!どう対応すればいいの?

『感染性胃腸炎』ですと言われたことはありませんか。

感染性胃腸炎の原因

感染性胃腸炎の主な症状は「吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・時に発熱」です。この症状にあてはまるものをひとつくりにして『感染性胃腸炎』といいます。冬季によく聞く「ノロウイルス感染症」も子供がよくかかる「ロタウイルス感染症」も、カンピロバクターやサルモネラといった細菌によるものも、O-157によるものも、感染性胃腸炎です。主な症状から嘔吐下痢症と呼ばれることもあります。

感染性胃腸炎の原因

- ・ノロウイルス …… 牡蠣などの二枚貝
- ・サルモネラ菌 …… 鶏肉、卵、牛肉、爬虫類、両生類(亀が有名)
- ・病原性大腸菌 …… 牛肉
- ・カンピロバクター …… 鶏肉
- ・エルシニア …… 調理が不十分な豚肉、殺菌が不十分なミルク、井戸水
- ・ウェルシュ菌 …… ヒトや動物の腸内、土壌、河川など
- ・ロタウイルス、アデノウイルス、黄色ブドウ球菌などはヒトの口腔内、気道粘膜、皮膚などに

ノロウイルス感染症が大きく取り上げられることが多いのですが、それは以下の特徴があるからです。

ノロウイルス感染症の特徴

- ・胃酸の中でも生き延び、ヒトの腸管(小腸)の中でのみ増殖する
- ・非常に小さい
- ・環境や食品中で長く生き延びるが増殖はできない
- ・感染力が非常に強く、10個~100個が体の中に入り込むだけで感染する
- ・アルコール消毒に抵抗性がある
- ・感染経路が多岐にわたる
- ・感染しても症状の出ない人がいるが、症状は出ていなくてもノロウイルスは便の中に排出される
症状のない人は知らず知らずのうちに感染を広げてしまっている場合があります。

ノロウイルスを全ポシ玉に例えると人間はなんと本州の大きさ!



サルモネラ菌は軽四

ノロウイルス感染症の検査は3歳未満の幼児や臓器移植後で免疫抑制剤を内服しているなどの特別な条件を満たす方以外は、自費になります。そのほかの細菌が原因の胃腸炎は結果が出るまでに1週間以上かかります。検査を行わないで症状から「感染性胃腸炎」と診断されることがほとんどですね。

では感染対策はどのようにすればよいのでしょうか。

嘔吐や下痢を見ただけで、「ノロウイルスだ」「O-157だ」とわかる人はいません。また症状が消えても菌やウイルスをしばらくは排出し続けます。そこで大切なことは「嘔吐・下痢」などの症状のある時はいつでも同じ対処をすることです。

1.手洗いの励行

■石けんを使用し、しっかりと流水で洗い流す

アルコール手指消毒は効率が低い

■手洗いのタイミング

- ・トイレの後
- ・調理の前
- ・食事の前
- ・便や嘔吐物を処理した後
- ・外出後



2.食品の十分な加熱

■ノロウイルスが含まれている可能性がある食品は中心部までよく加熱する



85℃~90℃
90秒以上

厚生労働省「大量調理施設衛生管理マニュアル」より

3.消毒

■ノロウイルスに対しては熱湯消毒または次亜塩素酸ナトリウム消毒が必要

熱湯消毒85℃
60秒以上



調理器具・シンク・ふきん・スポンジ等

消毒薬の作り方

ペットボトルを使った薄め方
塩素濃度5~6%の塩素系漂白剤を使ってペットボトルのキャップで2杯(約10ml)

- 500ml(約50倍)
0.1%(1000ppm)
塩素濃度
- 2リットル(約200倍)
0.02%(200ppm)
塩素濃度

換気

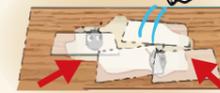


嘔吐物は目に見えない周辺部(半径2m)にも飛散



手や靴が汚染

0.1%次亜塩素酸ナトリウム



外から中心にそっと集めていく

- ・拭き取って10分したら水拭きする
- ・ゴミ袋はしっかり密封して捨てる
- ・二重に用意したゴミ袋にすぐ入れる

感染性胃腸炎の原因となる細菌やウイルスはいろいろな食物に、場所に潜んでいます。それらがわたしたちの体の中に侵入するには、私たち自身の手が、菌やウイルスの運び屋になっているのです。



■手洗い が最も重要な予防対策です。感染症にかかってからではなく、普段から手洗いをしっかりと行いましょう。

- 目に見える汚れがあるときは …… 流れる水で20秒以上
- 目に見える汚れがない時は …… 擦式アルコール消毒薬で
- 嘔吐物の処理や便の処理の後には …… 必ず流れる水で20秒以上