



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。

外来棟2階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。

2016年8月号

- ◆ 暑い夏は食中毒に注意が必要ですが、夏だけでなく冬場でも食中毒が発生します。その注意の基本について、感染制御チーム(Infection Control Team、ICT)の武石雅幸看護師が紹介します。

「食中毒に注意」 つけない！増やさない！やっつける！

食中毒を起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども食中毒の原因となります。症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などです。



イラスト:政府広報オンラインより

＜夏場（6月～8月）に多く発生する「細菌」による食中毒＞

細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることによって食中毒を引き起こします。

細菌による食中毒を防ぐためには、きれいに洗浄・消毒された調理器具を使い、調理や食事の前によく手を洗う。また、生の食品に触った後は石鹸と流水で手を洗い、細菌を食べ物に「つけない」、肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に保管し、調理後はなるべく早く食べ、長期間の保存は避けるなど食べ物に付着した細菌を「増やさない」、加熱可能な食品は、中心部まで十分な加熱を行い、調理器具は、よく洗剤で洗った後に熱湯をかけて殺菌や台所用殺菌剤など使用して付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則になります。

＜冬場（11月～3月）に多く発生する「ウイルス」による食中毒＞

ウイルスは、細菌とは異なり食べ物の中で増殖はしません。食べ物に付着したウイルスが体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

ウイルスによる食中毒を防ぐために「増やさない」は、ウイルスが食品中で増えないので当てはまりません。ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを食べ物や調理器具に「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスは加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

＜食中毒かなと思ったら＞

食中毒での嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診察を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、脱水症状や体力の消耗を防ぐため、安静のうえ水分と栄養の補給を充分に行い、早めに医師の診察を受けましょう。



イラスト:政府広報オンラインより

嘔吐、下痢などの症状がある方をお世話する場合、嘔吐物・糞便処理やオムツ交換の際はできるだけ手袋やマスクを付け、終了後は、手袋を使用した場合であっても必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。O-157やノロウイルスなどは非常に微量で発病します。嘔吐物・糞便で汚れたリネンや床などの環境表面は、手袋・マスクを着け消毒を行ないましょう。

食品の種類		よく見られる食中毒の原因微生物
肉類	生肉	サルモネラ、カンピロバクター、O-157などの腸管出血性大腸菌
魚介・貝類	魚介類	腸炎ビブリオ
	生牡蠣	ノロウイルス
卵	生卵	サルモネラ

◆ 放射線治療を受けるためのマーキングについて 後藤加奈子がん放射線療法看護認定看護師

放射線治療を受ける患者さんには、体に紫色の線が描かれます。

この線は、治療を受けるためにはとても大切な印となります。

1 マーキングの役割

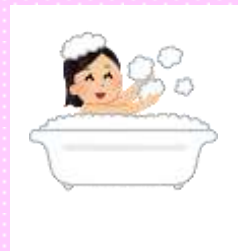
放射線治療で大切なのは、毎回 Dr から指示された通りに治療を行うことです。そのためには、毎回同じ位置に合わせられるように患者さんの体に印となる線を描く必要があります。この線が消えてしまうと、再度治療用の CT 撮影からやり直さなくてはいけなくなります。



2 治療中の注意点

*線が消えないように注意をお願いします。

- ・**入浴** 毎日お風呂に入っても大丈夫です。洗顔をするようにやさしく泡で洗ってください。スポンジなどでこすらないようにしてください。
- ・**刺激を避ける** 線の上をこすったり、搔いたりすると、皮膚が傷つくことがあります。かゆみや痛みがあった場合は、医師、技師、看護師にご相談ください。



*自分では印を描かないでください。

線は毎日技師がチェックをしながら、薄くなったところに付け足していきます。自分で付け足してしまうと正しい線が分からなくなってしまうことがあります。放射線治療が終了するまで上記の事に気を付けて下さい。

◆ 補完代替療法について

本間英之緩和ケア科部長

読者の皆さんは「補完代替療法」という言葉を聞いたことはありますか？がんセンターで提供されている医療は、欧米を中心に発達した西洋医学をもとにした医学です。この医療を「通常医学」としたときに、それ以外の漢方や鍼灸などの東洋医学、世界各地の伝統医学などのうち、特に西洋医学的手法で有用性の検証を試みているものを補完代替療法と呼んでいます¹⁾。未検証のものまで含めれば、ハーブやサプリメントから、マッサージや整体、瞑想や催眠、音楽療法、アーユルベータやシャーマンによる祈禱まで含まれます。一般の方を対象とした調査では、サプリメントや健康食品では 5 割程度の方が使用経験をお持ちです²⁾。もし皆さんも補完代替医療に興味をお持ちならば、厚生労働省が情報提供している「統合医療情報発信サイト (<http://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html>)」がお勧めです。ここでは書き切れない、詳しい情報が提供されています。

現代医学も補完代替療法も、病気を治して健康を取り戻すためことが目的です。お互いに否定しあうより、いいとこ取りを考えてみませんか？そのためには、信頼できる情報を見極めることが重要です。補完代替療法を受けながらも、医療者に伝えなかった患者さんが、理由として挙げたのは、「医療者が聞かなかったから(68%)」「重要と思わなかったから(38%)」だったそうです³⁾。医師や看護師、薬剤師は、皆さんが健康を取り戻す道のりを歩くパートナーです。是非伝えて、相談してみてくださいね。

「統合医療」
情報発信サイト
ejim

参考文献

- 1) 日本緩和医療学会. がん補完代替医療ガイドライン. 第 1 版. 緩和医療ガイドライン作成委員会. 日本緩和医療学会, 東京; 2009.
- 2) 大野智. 補完代替医療とエビデンス わが国における補完代替医療の現状と課題. 医学のあゆみ 2015; 253: 528-33.
- 3) 湯川慶子, 鶴岡浩樹, 中山健夫. 補完代替医療とエビデンス(Vol.14) 補完代替医療に関するコミュニケーションのコツ. 医学のあゆみ 2015; 254: 1191-8.

