

プールと感染症について



小児科医師 鈴木 繁

間もなく夏本番!海水浴やプールなど、子供達には最高の季節がやってきますが、水を通しての感染症や皮膚トラブルが多くなるのもこの季節です。

プールには様々な病原体が持ち込まれます。眼や口、耳鼻から感染が広がるばかりでなく、プールサイドへの病原体の落下やビート板への付着、タオルの共有にも注意が必要です。

★伝染性軟属腫

水いぼと呼ばれ、ポックスウイルスというウイルス感染で発症します。接触により感染が広がりますが、軽症であればプールを禁止する必要はありません。園の規則などによりプール禁止となってしまう場合は水いぼを取り除きます。ビート板やタオルの共有は避けましょう。

★伝染性膿痂疹

とびひと呼ばれ、ブドウ球菌の感染が多い様です。感染力が強いので治療するまでプールは禁止とします。

★アタマジラミ

シラミが毛髪に寄生し、吸血することで痒みを伴い、多くの場合集団発生します。更衣室のロッカー等でも感染しますので、

衣類を重ねて置くなどは控えましょう。また水中でも数時間生存しますので、プールの使用は禁止とします。

★結膜炎

咽頭結膜熱(プール熱)や流行性角結膜炎(はやり眼)などはアデノウイルスの感染が原因です。プールの塩素消毒が基準値通りであれば死滅しますが、塩素自体が角膜などを傷害するため、治療するまで禁止とした方が良いでしょう。

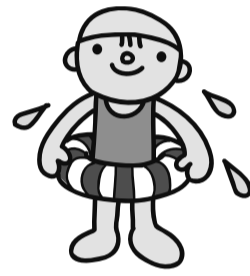
★胃腸炎

胃腸炎の原因の1つであるノロウイルスは、症状消失後も2~3週間程度便中に排泄されます。プールの塩素濃度ではノロウイルスは30~60分程度生存できます。感染力も強く、プールでの拡大が懸念される病原体の一種です。

感染拡大の予防

プール管理者は水質基準を遵守することはいうまでもありません。以前、腸管出血性大腸菌O157の感染がプールを介して拡大したと報道されました。プールの塩素濃度が基準値を大幅に下回っていたことが証明され、この集団感染の原因の1つとして管理問題が指摘されたという事例もあります。

私達ができる拡大予防策として、①下痢をしているときはプールに入らないこと、②プールの水を飲まないこと、③小さいお子様はプールに入る前に肛門周囲をよく洗うこと、④プールサイドでオムツの交換はしないこと、⑤タオルやビート板の共有をなるべく避けること。これらに留意し、プールを楽しみましょう。



P.S. 7月31日に小児科夏祭りを企画しています。皆様の御参加お待ちしております。

栄養科通信

地中海型和食でメタボ対策&夏バテ防止 ~オリーブオイルの活用~

近年、地中海地域の伝統料理である地中海型食生活が心臓病・生活習慣病・がんの予防に効果があると言われ、和食と同様に海外でも脚光を浴びています。特徴は、青魚・野菜・果物・豆類・ナッツ類・ヨーグルト・オリーブオイルを毎日の食事に取り入れ、脂肪の多い肉類やバターなどの動物性脂肪や砂糖を控えることです。和食と異なる点は、オリーブオイルを用いるところで、オリーブオイルにはオレイン酸という一価不飽和脂肪酸が多く、ポリフェノールやビタミンEを豊富に含んでいるので抗酸化作用の強い食品でもあります。ただし、体に良いからと沢山摂るとカロリーがオーバーしますので、バターや油の代わりに使用することをおすすめします。

~夏バテ防止の地中海型和食レシピ~

ゴーヤと豆腐のオリーブ梅風味和え レシピ(4人前)

- 材料**
- ゴーヤ.....1本
 - 木綿豆腐.....1丁(300g)
 - みょうが.....2個
 - かつお節.....2袋(10g)
 - ミニトマト.....8個
 - 【ドレッシング】
 - 梅干し.....1個
 - しょうゆ.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....少々
 - エクストラバージンオリーブオイル.....大さじ3

- <作り方>**
- ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とわたをとり3mm厚さに切り、塩(小さじ1)を振って塩もみし、水洗いして水気を切っておく。
 - 豆腐は水切りし、粗くつぶす。みょうがは小口切りにしておく。
 - ①の材料とかつお節の半量(1袋)を合わせ、よく混ぜたドレッシングで和え、器に盛り、残りのかつお節を散らし、ミニトマトを添える。

【栄養成分】1人分
 ◎エネルギー:167Kcal ◎たんぱく質:7.9g ◎脂質:12.3g ◎塩分:1.1g
 管理栄養士 中 小百合

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
 Jul. 10. 2009
 発行者/南 昌平

7月号

手術棟起工式



6月5日(金)、手術棟起工式が行われました。手術棟増築により、手術室やリハビリテーション室の拡張、放射線治療室を設置する計画です。(2010年3月完成予定)
 工事中、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

- ★入院医療費の計算方法が変わります/月曜日 皮膚科受付時間変更のお知らせ
- ★聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ★夏の養生
- ★プールと感染症について
- ★各科外来担当および診療内容
- ★食事とこころの関係
- ★栄養科通信「地中海型和食でメタボ対策&夏バテ防止~オリーブオイルの活用~」

聖隷佐倉市民病院
 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

月曜日 皮膚科受付時間変更のお知らせ

7月より、月曜日の皮膚科については受付時間を15時までとさせていただきます。なお、木曜日につきましては従来通り15時半までとなります。お間違えないよう、ご注意ください。

7月より入院医療費の計算方法が変わります

当院にご入院された患者さまは、診療内容(薬・検査など)をひとつひとつ積み上げて合計する従来の「出来高方式」とは異なる、新たな医療費の計算方法が適用されます。(全国で1283の医療機関で実施中)
 新しい計算方法は「DPC方式」といい、治療内容に応じて設定された1日あたりの定額医療費を基本として計算する方法です。(入院請求書の「DPC包括分」に、その月の金額が印字されます。)
 定額医療費の中には、薬・検査など多くの診療内容が含まれていますが、手術や一部の処置については従来通りの「出来高方式」で計算されます。
 ◎詳しくは入院受付まで、お問合せください。
 ※外来受診の患者さまの医療費は、従来通りの計算方法です。
 ※入院患者さまも、全てが「DPC方式」で計算されるのではなく、「出来高」方式となる場合があります。
 ※6月30日以前から入院している患者さまは、7、8月の2ヶ月間は従来の計算方法で医療費の計算を行います。9月1日以降「DPC方式」に該当する場合、計算方法が変わります。

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【ブックリーダーのご紹介】
 読書用のブックリーダーは、薄くて軽くレンズ面が大きいので、ごく自然に両目を使って読むことができます。目も疲れにくく、2倍という拡大率も強すぎないため長時間でも使用できます。

■製品の特長

- フレンネルレンズを使用しています。
- 厚さわずか2mmですので携帯に便利です。
- 4倍の小玉もついています。

【フレンネルレンズとは】

上図凸レンズから斜線部分を取り除いた薄くて軽い、段付きレンズです。

聖隷コミュニティケアセンターにて、ブックリーダー840円、ニュースリーダー1050円にて販売中です。是非お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更..... <直通> **043-486-1155**
平日 9:00~17:00 (土日は12:00まで)
- 夜間受付..... <代表> **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	恩田 若林	上田 小川(患)	住吉 櫻庭	若林 田中(患)	野村 野村(患)	交替制
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 藤井	田中(患) 紹介患者様のみ対応	鈴木	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤	佐藤 齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 岡部	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川 野村	—
初診・再診	午前 横山	午後 横山	市本 長谷川	鳴海	—	長谷川
ペーサーカテ外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	横山	—
不整脈外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	堀	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 磯瀬	午後 小川(患)	小林(誠)	—	—	小川(患)
【予約制】	午後	—	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	小林(健)	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	中里	谷淵	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原	—	—	—	小川
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	関谷雄	—	—	川島 関谷雄	—	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	午後 森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森	川村 森
腎臓外来	午後	—	川村	—	森	—
その他	初診・再診	—	—	—	—	—
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外 科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島 大島	大島	交替制
再診	有田 小池 柏原	川島 廣橋	大島 武内	田中 有田 柏原	—	—
ストマ外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	川島	木下	—
血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	田代	—	田代
硬化療法外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	田代	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	松澤	眞崎	櫻庭	眞崎	眞崎	眞崎

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	古志	茂手木	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南/赤澤	永原	南	永原	—	—
再診	月	火	水	木	金	土
初診	茂手木	根本 小谷	赤澤	茂手木 古志	根本 小谷 古志	—
股関節外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	岸田	—	—
側弯症	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—
脊椎腫瘍(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
初診	茂手木	—	—	—	古志	—
透新脊椎	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	根本	—	—	—	—
膝スポーツ外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	吉村	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	宇井	宇井	—	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	紹介患者様のみ	神谷	紹介患者様のみ	五十嵐	紹介患者様のみ	—
再診	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 野老	渡辺	渡辺	高橋	渡辺	—
完全予約制	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	野老	—	—	木村	—	—
【予約制】	午後	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒崎/山崎	—	—	—	久満	—
【午後】	—	—	—	—	—	—

食事とこころの関係

保健師 斉藤 晋自

先日、人気のある習い事のひとつ、「料理教室」を紹介するニュースをテレビで見ました。最近では女性だけでなく、男性や友人同士で通う人も増えているのだとか。料理を毎日する主婦だけでなく、普段まったく包丁も握らない人も多いのか料理の出来はまちまちで、うまくできるグループもあれば、そうでないグループも。ですが、参加した人達の「絶えない笑顔」と「弾んだ会話」があのコーナーの中で1番印象に残っています。

「みんなで食べるご飯はおいしい。」昔、親がよくそんなことを言っていました。今思えばとても深い言葉だと思います。食という行為は、さまざまな点において私たちにかかわりを与えてくれるものです。もちろん食物に含まれる栄養によって体が元気になるということでもあるでしょう。ですが、付加的な要素として「食事とともに味わう」という力なしには、元気になりにくく、「ご飯はおいしい(楽しい食事)」とはなかなか言えません。一緒にたべる行為は、コミュニケーションの場として交流性を生み出し、ストレス解消としてこころの健康も育みます。

また、最近では「こころのありかた」と「食行動」には深い関係があることがわかってきました。みなさんも心の浮き沈みが食生活に大きく影響する時があるかもしれません。心が深く傷ついた時に人々との心のつながりや交流を断ち切るかのように食事がのどを通らなくなったり(拒食)、逆に不安に耐えきれずやけ食い(過食)になる体験をされる方もいるでしょう。程度の違いはあれ、こころの持ちようで食事の行動にも変化が現れるのです。

メタボリックシンドロームの人が増えているのも人々のこころの状態悪化と関わっている場合があります。心の健康のために何を食るかということはもちろんですが、みんなで作り楽しむということもひとつの生活習慣を改善する方法であるように感じます。みなさんも身近な友人や家族をさそって、おなかだけでなくこころも満足するために一緒に料理を作り、楽しい食事をしてみてはいかがでしょうか。ただし、楽しいからといって食べすぎにはご注意ください!!

Seirei Sakura Tsushin Jul. 10. 2009 vol.60

夏の養生



和漢診療科 小川 真生

今から2千年以上も昔、前漢の時代に書かれた、『黄帝内経(こうていだいけい)』という書物に、夏ばての記述が出てきます。江戸時代の学者貝原益軒(かいばらえつけん)も『養生訓(ようじょうくん)』のなかで、「夏は人の肌膚が大いに開くため外邪が入りやすく、食物の消化することも遅い」と、夏の体調への注意を呼びかけています。このように「夏ばて」は昔から気をつけられていました。猛暑による脱水、電解質の喪失と胃腸機能の低下による食欲低下、栄養不足が、昔からの夏ばての原因です。

時代はかわり、現代人の夏ばては、もっとこじれています。夏ばての原因が複雑なのです。冷房と猛暑による室内外の激しい温度差や、長時間の冷房への曝露は、体温調節機能を失調させます。冷蔵庫で冷やしたものを飲食することで胃腸機能はさらに低下します。また、清涼飲料はたいてい糖分が含まれていますから、知らぬ間に糖分の過剰摂取になり、さらに口渇を招いて余計な水分をとりがちです。冷房のない江戸時代には、武士も町人も農民も暑ければ日陰で昼寝をし、仕事はさっさと切り上げて夕涼みしていました。自然に対応したリズムでの活動を社会が認めていたのです。自然のリズムに合わない生活を強いられてしまうことも現代人の夏ばてを悪化させる原因です。

医食同源。まずは、夏ばてを予防する食材をご紹介します。

基本的に、水やミネラルの補給に気をつけます。冷たい物、脂っこい物、甘い物、味の濃い物を選び、五臓でいう脾胃(消化吸収機能)を傷めないよう気をつけます。

■ 身体全体を冷ます【清熱解暑(せいねつげいじょ)】
 …にがり、セロリ、トマト、ナス、もやし

■ 水分や電解質を補給する【生津止渴(しょうじんしかつ)】
 …レタス、トマト、ナス、セロリ、豆類、豆腐、豚肉、冬瓜

■ 胃腸を温め、機能を高める【補脾益気(ほひえき)】
 …とうもろこし、芋類、人参、生姜、栗、肉類

スイカ(西瓜)やキュウリ(胡瓜)は、「清熱」と「生津」の作用を併せ持つ、夏に最適な食材なのです。

参考文献: 辰巳洋『薬膳の基本』