

あさのは

平成24年7月2日発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

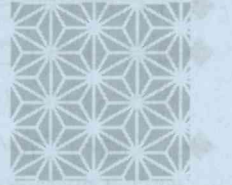
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



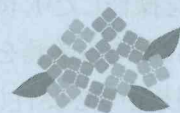
予防医学 第13回

食中毒について

これから温度や湿度が上昇し、食中毒の多い季節になってきます。食中毒は、食べ物の中で増殖した細菌などを、経口的に食物として取り入れることによって発症します。食中毒を防ぐためにも、日常生活の中で気をつけた方が良いことがあります。皆さんが日常的に行っていることかと思いますが、見直してみてください。

まずは当たり前のことですが、十分な加熱は有効です。一般の細菌は、70℃、1分間の加熱で大抵は死滅します。ハンバーグは、外側だけでなく中心部にも十分な加熱がいくようにしましょう。また、焼肉などに出かける機会もあるかと思いますが、皆さんは焼く前の肉を採取する箸と、焼けた後にとって食べる箸をしっかりと区別していますか？焼く前の肉には菌が付着している可能性が高いため、その箸で肉を食べてしまうと菌が体内に入ってしまうこととなります。最近の統計でカンピロバクター菌が増加していますが、調理不十分な鶏肉や豚肉に付着する菌であると言われていています。ちなみにこの菌の潜伏期は2～5日です。食中毒の症状が出て数日前に焼肉屋に行った、というエピソードがあれば原因として考えられることとなります。家庭での調理の際のまな板や包丁の管理はいかがですか？肉や魚を調理した場合、しっかりと洗わずにそのまま生野菜などを切ったりすると、それが原因で食中毒を起こす場合もあり、また、おにぎりでも食中毒を起こすことが知られています。サランラップなどを使用せず素手で握った場合に小さな傷があると、そこにいた菌が付着して食中毒を起こすことがあります。黄色ブドウ球菌による食中毒ですが、この場合は潜伏期が短く数時間である点が特徴的です。コンビニのおにぎりは、衛生管理にも気を配っているためにその点は大丈夫なようです。

暑くなっていますが、皆さんも気をつけていきましょう。



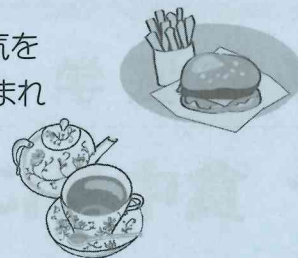
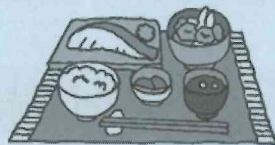
(感染症科医師 西堀)

血液中にあるヘモグロビンの量が少ない状態を貧血といいます。ヘモグロビンは、体内に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足となり、頭痛・めまい・耳鳴り・全身倦怠感をおこします。貧血の大部分は、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足する鉄欠乏性貧血です。

鉄欠乏性貧血の予防の基本はなんといっても毎日の食事です。

貧血を予防する食生活のポイントをご紹介します。

- ◆1日3食規則正しく食べましょう。偏食・減食・欠食は鉄の摂取量が不足します。
- ◆毎食、主食（ご飯・パン・麺など）主菜（魚介類・肉類・卵・大豆製品など）副菜（野菜類・海藻類など）を組み合わせ、バランス良くとりましょう。それぞれが助け合って効率良く吸収されます。
- ◆よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べる事で胃酸の分泌が良くなり、鉄などの栄養が消化吸収されやすくなります。
- ◆ファストフードやインスタント食品、お菓子類、ジュース類のとりすぎに気をつけましょう。栄養素のバランスが悪くなります。また、保存料として含まれるカルシウム塩、シュウ酸塩、リン酸などは、鉄の吸収を阻害します。
- ◆緑茶、コーヒー、紅茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事と時間を少しあけてから飲むようにしましょう。



一度にたくさんの栄養分を摂取したからといって、体に貯めることは出来ません。普段から3食バランス良く食べることが大切です。日々の積み重ねが貧血の予防につながります。食事を大切に、あなたの食生活を見直してみませんか?!

(栄養士 井上)

当院の

医療技術職員

業務紹介 Part6

臨床工学技士の業務紹介

その1 血液浄化関連業務

『臨床工学技士』は他の医療系資格と比べ、歴史も浅く、知名度も低い資格です。主に病院で診療の補助を行う医療技術職の一種であり、現代の医療に欠かすことの出来ない医療機器の専門家です。医療技術の進歩に伴い医療機器の高度化・複雑化が目覚ましいため、医療機器の安全確保と有効性を維持する担い手としてチーム医療に貢献しています。

当院においては、血液浄化関連業務・心臓カテーテル関連業務・手術室関連業務の大きく分けて3つの分野で活躍をしています。今回紹介させていただくのは、血液浄化関連業務における臨床工学技士です。

血液浄化とは、体内に貯まった老廃物などを排泄あるいは代謝する機能が働かなくなった場合に行う血液透析療法、血液濾過療法、血漿交換療法、血液吸着法などと呼ばれる治療です。その中でも主に行われているのは血液透析療法であり、腎不全で腎臓の働きが低下し、尿が出なくなった患者さんの腎臓機能の一部を代わりに行う治療です。具体的にはダイアライザと呼ばれる人工腎臓装置に患者さんの血液を流し、きれいな血液にして再び体に戻す治療です。臨床工学技士は、血液浄化に必要な医療機器を操作したり、機材を準備したり、また血液を出し入れするための針を患者さんに接続する等の治療全般にわたる業務を担当しています。今後は血液浄化部門のみならず、様々な医療現場において臨床工学技士の必要性は更に高まってくるものと思われまます。

(臨床工学技士 佐野)