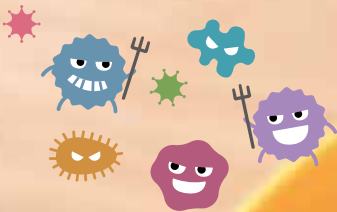


東北医科薬科大学病院 広報誌

Kagayaki

[かがやき]

2021 Summer Vol. **45**



【特集】

食中毒を予防しよう！

「遺伝外来」を開設します

KIRA KIRA ◆ COLUMN

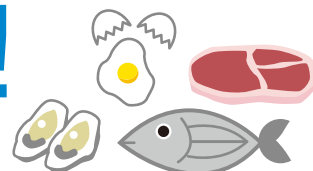
[キラキラ コラム]

- ◆ わたしのお薬手帳 ◆ はばたけ！ 研修医
- ◆ 管理栄養士監修 もう一品レシピ ◆ 検査のあれこれ ◆ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

ご自由にお持ち
帰りください。

食中毒を予防しよう！



今年も徐々に暖かい日が増えてきました。そんな時期に心配になるのが食中毒です。家庭でできる食中毒予防のポイントをしっかりと知って食中毒を起こさない環境づくりをしましょう！

消化器内科 医師 川上 瑤子

食中毒の原因

食中毒の原因のほとんどは細菌とウイルスです。細菌は高温多湿を好むので、夏（6～9月）に細菌性食中毒が多くみられます。ノロウイルスなどのウイルス性食中毒は冬に多くみられます。

細菌性食中毒は食品に付着増殖した原因菌、またはその産生する毒素を食品とともに摂取して起こります。原因菌として頻度が高いのは、カンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌などです。カンピロバクターは鶏肉、サルモネラは食肉や鶏卵、病原性大腸菌は生肉や食肉加工品が主な感染源となりますので、特に生肉や卵の取り扱いには注意が必要です。

食中毒の症状・治療

食中毒の主な症状は腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱などです。原因菌によっては血便がみられる場合もあります。

診断には、問診・診察を主軸に、血液検査や便培養検査を行います。CT検査や大腸内視鏡検査が診断に有用な場合もあります。

治療は基本的には対症療法です。脱水があり、水分摂取困難な場合は点滴を、病原菌によっては抗生剤を使用することもあります。



食中毒予防の三原則

つけない 増やさない やっつける

① 食中毒の原因となる細菌を食べ物に「つけない」

調理前の手洗い、生もの、卵などを取り扱う前後の手洗い、生肉や魚などを調理した調理器具の洗浄を徹底しましょう。



② 食中毒の原因となる細菌を「増やさない」

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入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



③ 食中毒の原因となる細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。使用後の調理器具の殺菌には、塩素系漂白剤などに含まれる次亜塩素酸ナトリウムが有効です。



食中毒にならないお弁当作りのコツ



- 特に梅雨時期や夏場は、盛りつけカップはシリコン製ではなく使い捨てカップを利用しましょう。
- おかずは、しっかり中心部まで加熱！
- 水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。また、ご飯やおかずも冷やしてから詰めましょう。
- 長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。
- 抗菌作用がある食材（梅干し、酢、シソ、ネギ、タマネギなど）を活用しましょう。

「遺伝外来」を開設します

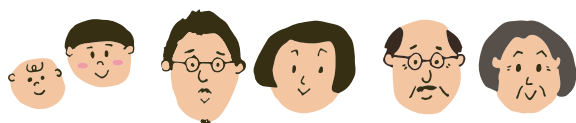
遺伝子診療部 医師

福與 なおみ

診療の場における遺伝子診断の急激な導入にともない、適切な遺伝カウンセリングの重要性が増しています。

遺伝カウンセリングとは、遺伝に関わる悩みや不安、疑問などを持たれている方々に正確な医学的情報をわかりやすく伝える場で、次のような支援を行うことを目的としています。

- 遺伝性疾患の診断、経過、治療、支援への理解を助ける。
- 疾患の遺伝性、再発リスクを正しく評価する。
- 最善と思われる方策を選択できるようにする。



先天性疾患や遺伝性疾患について心配されている方、たとえば、次のようなご心配がある方に、専門の医師（臨床遺伝専門医）が正確な遺伝医学的情報を丁寧に説明します。

- 遺伝性の病気の可能性があるといわれたが、遺伝について詳しく教えてほしい。
- がん治療法の選択のためのコンパニオン診断やがん遺伝子パネル検査で遺伝性の病気である可能性を指摘された。
- 家系内に同じ病気の人が多いが、自分も病気が発症する可能性はあるのか知りたい。
- 医療機関で遺伝学的検査を勧められたが、どういったものなのか詳しく知りたい。
- 子どもが遺伝性の病気と診断された。次に子どもが生まれた場合は同じ病気になるのか知りたい。

◆ 遺伝外来について

診 療 日 時	《完全予約制》 毎週火曜日（祝日、年末年始を除く）14:00～15:00（1枠）	
担 当 医 師	福與なおみ（臨床遺伝専門医）、下平秀樹（臨床遺伝専門医）	
費 用	基本的に自由診療（自費）となります。 ● 遺伝カウンセリング（初回）……………9,130円（税込） ● 遺伝カウンセリング（2回目以降）……………4,620円（税込） ● 検査を行った場合、上記に料金が加算されます。 ※一定条件を満たした場合は保険適用になります。	
お問い合わせ	相談希望者・患者さんご本人 《お電話のみ》	電話受付／火曜日15:00～16:00（祝日、年末年始を除く） TEL 022-259-1221（代表） ※必ず「遺伝外来問い合わせ」とお伝えください。 ※当院で受け入れが可能か確認させていただきます。 ※原則、紹介状をもとに遺伝カウンセリングをさせていただきます。
	医療機関の方	【お電話の場合】 電話受付／火曜日15:00～16:00（祝日、年末年始を除く） TEL 022-259-1221（代表） ※必ず「遺伝外来問い合わせ」とお伝えください。 【紹介状FAXの受付】 FAX 0120-25-9121 [患者支援・医療連携センター（医療連携室）直通] ※必ず「遺伝外来宛て」としてください。

診療受付場所



本館1階 小児科外来



本館2階 腫瘍内科外来

患者さんやご家族の不安をやわらげ、さまざまな選択の支援をすることが役割の外来です。

一般外来よりも長く、
1時間の時間枠を設けて
対応します。



相談内容やプライバシーは厳重に守りますので、ご安心ください。少しでも地域の皆さま方のお役に立てられればと思います。



夏の皮膚トラブルにはご注意！

“保湿剤の効果的な塗り方”



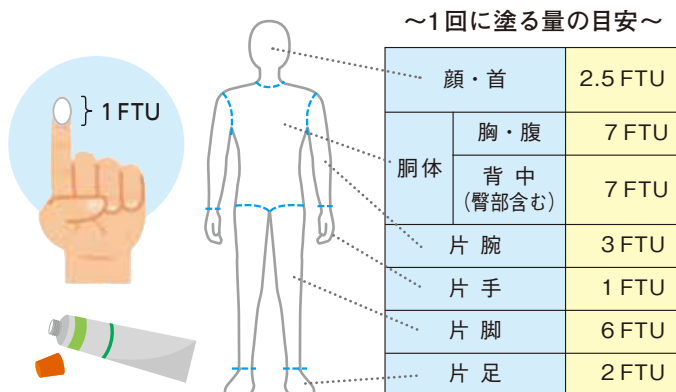
夏の皮膚トラブルで悩まれている方も少なくないかと思います。

今回は、夏でも問題となる乾燥による皮膚トラブルのメカニズムと保湿剤として医療用に使われる塗り薬の使い方について紹介します。

薬剤師 藤井 優

皮膚は角層、表皮、真皮、脂肪組織の4つからできています。普通は一番外側にある角層の水分や脂の膜がバリア機能を果たしていて、外からさまざまな刺激が入ってくることを防いでいます。ところが、皮膚表面が乾燥しているとそのバリア機能が弱くなってしまいます。外からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってきてしまいます。それにより炎症が起き、湿疹やかゆみなど様々な症状が出てきやすくなります。保湿剤は角層の水分を保つためのお薬ですので、保湿剤を塗ることで弱くなったバリア機能を助けることができれば症状を軽くできます。

では実際どのように保湿剤を使えばいいのでしょうか。塗る場所や塗る回数は医師からの指示の通り使うようにしてください。また、毎日使うことでより効果があるといわれています。**塗る量の目安としてFTU（フィンガーティップユニット）を使います。**1 FTUは大人の人差し指の先から第一関節までチューブを押し出した量（約0.5g）です。これは大人の手のひら2枚分に使用する量の目安になり、ローションでは1円玉くらいの量が目安になります。この量を塗るとティッシュペーパーがくっついてしま



うほどかなりべたついた状態になるので多いなと感じると思いますが、実際にはそのくらい塗ることが必要です。また、塗るときはまんべんなく伸ばすために丸を描くように、また、擦りこまずに優しく塗ってください。擦りこんでしまうと角層をはがしてしまい、バリア機能が弱くなってしまい逆効果となってしまうことがあるので気を付けましょう。

いつでも、こまめに、十分な量を、優しく、毎日、保湿剤を使うことが大切です。



Fly!
in the future ■

はばたけ！研修医

Medical Residency Introduction [Vol.2]

当院で研修中の先生方をご紹介します！

① 出身地は？ ② 趣味は？ ③ 未来の自分に向けて一言！



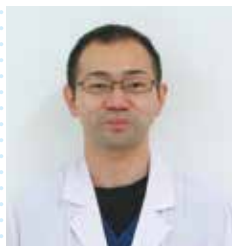
遠藤 匠 (えんどう たくみ)

- ① 静岡県
- ② ヴァイオリン、カードゲーム
- ③ 他人に迷惑かけずに生きていけばヨシ。



金井 咲綺 (かない さき)

- ① 福島県
- ② 読書
- ③ 自分が目指した医師像に近づけるよう、初心を忘れずに、周りへの感謝を忘れずに、日々頑張っていますように！



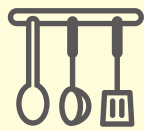
佐藤 峻行 (さとう としゆき)

- ① 福島県
- ② 料理
- ③ 初心を忘れずに自分らしく患者さんと向き合っていきます。



毛利 春希 (もうり はるき)

- ① 宮城県
- ② テニス、旅行
- ③ 何科の医師になっていますか？
今はまだ決まっていますが、一人前になれるよう頑張ってください！



管理栄養士監修

もう一品レシピ

How to Make

管理栄養士 栗田 藍

暑い夏を乗り切ろう！！

夏野菜カレー

当院で昨年から提供している新メニューです。
カレーに含まれるスパイスは健胃作用・食欲増進・
消化促進のサポートをし、夏バテの防止に最適です。

●材料（4人分）

玉葱 …… 中1.5個（300g）	カレールウ …… 80g
人参 …… 約1/2個（60g）	水 …… 400ml
カットトマト缶 …… 1/2缶（200g）	香辛料（ガラムマサラ、オール スパイス、クミンパウダー等）
鶏ひき肉 …… 200g	パセリ …… 適量
油 …… 適量	
にんにく …… 8g	

暑くて食欲がわかない…
そんな日は！



☆トッピング…夏野菜
茄子、ズッキーニ、赤パプリカ、
南瓜、オクラ、ゴーヤ等
お好みでどうぞ

●作り方

- ①にんにく、玉葱、人参をみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒める。香りがたったら、
玉葱と人参を中火でしんなりとするまで炒める。
- ③鶏ひき肉を加え、炒め合わせる。
- ④肉に火が通ったら、水、カットトマト缶、お好みの香辛
料を加え弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、カレールウを加え混ぜ合わせる。
- ⑥カレールウが溶けたら、弱火で5分程煮込む。
- ⑦トッピングの野菜を素揚げする。
- ⑧皿にご飯とカレーを盛りつけ、トッピングを飾り、パセ
リを適量かける。

検査のあれこれ

抗原検査と抗体検査

臨床検査技師 高橋 瑞恵

抗原検査とは、ウイルス特有のタンパク質（抗原）を検出する検査です。陽性の場合には現在そのウイルスに感染していることを示します。新型コロナウイルスの検査にも用いられ、PCR検査と比べて感度（検査で正しく陽性と判断される割合）は劣りますが、短時間で結果を出すことができ、空港検疫でも活用されています。PCR検査でも抗原検査でも、「陰性＝100%感染していない」と言うことはできません。

抗体検査とは、ウイルスに感染すると形成される血液中のタンパク質（抗体）の有無を調べる検査です。抗体が作られるには時間がかかるため、陽性の場合には過去にそのウイルスに感染していたことを示します。ワクチン接種によって抗体ができた場合にも陽性となります。



いのちを守る医療機器

最近よく耳にするMRI検査

診療放射線技師 早坂 隆行



皆さんもご家族やお知り合いの方で受けられた方がいらっしゃるのではないのでしょうか？「うるさかった～」や「狭くて、結構時間がかかった」等々あんまりいい噂は聞いてないと思います。確かにトンネルのような場所に入って、時間も20分から30分ほどかかります。

しかしMRI検査はX線を一切使わず磁場（磁石の力）と電波によって色々な方向や種類の写真を撮影して、より詳しく体を調べることができるのです。

病気の種類や場所によって、CT検査とMRI検査両方必要な場合もありますし、どちらか片方でいい場合もあります。

MRI検査室内は地球上において最も特殊な環境の場所になっています。当院のMRI装置の磁力は地磁気（コンパスを回す力です）の3万倍ほどあります。電波はFM仙台の2倍以上の出力です。何度も入れ歯のことや手術歴のことを聞かれたりして嫌になるかもしれませんが、このような特殊な場所での検査ですので、安全を十分に確認して行う必要があります。

できるだけリラックスして検査を受けていただけるように努めてまいります。気になること等ありましたらお気軽にお声がけください。

INFORMATION

当院の新型コロナウイルス感染症対策について、取り組みの一部をご紹介します！

検温ゲートを設置しました

当院は来院されるすべての方に、正面玄関での検温および問診票の記入をお願いしております。日々、ご協力いただき感謝申し上げます。

当初は職員が手持ちの体温計で測定していましたが、現在はカメラで体温を測定し、問題が無ければゲートが開くシステムを採用しております。

皆様にはご不便をおかけしますが、来院される方々の安全・安心のため、今後もご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



紫外線照射装置を設置しました

院内の空気をより清潔に保つため、診察室などの院内各所に紫外線照射装置（エアロシールド）を設置しました。

紫外線照射装置（エアロシールド）は、屋内でおこる空気の流れを利用して空気中の浮遊菌を減少させる装置です。

来院される皆様に安心して過ごしていただけるよう、今後も院内の環境整備に取り組んでまいります。



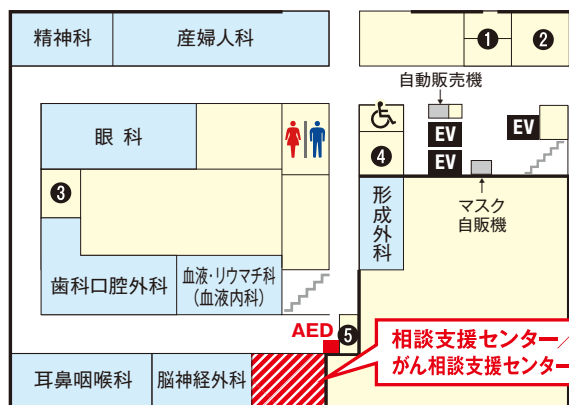
相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15
TEL 022-259-1221（代表）

当院では、医療費などの経済的なことや治療上のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽に下記までご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 共用面談室
- ⑤ 本館 2F 東カウンター



医学部生臨床実習

東北医科薬科大学病院および若林病院では、令和元年（2019年）10月より、本学医学部4年生による臨床実習が始まりました。医学部生は診療チーム・主治医の一員となり、指導医と一緒に診療に参加します。

医学部生が診療行為を行う際には、指導医から患者さんに「同意書」の記載をお願いする場合がございます。

指導医は、患者さんの安心・安全を確保しつつ学生の指導を行うとともに、最善の医療を提供できるように、より一層努めてまいりますので、この臨床実習へのご理解ご協力をお願い申し上げます。

薬学部薬学科学生実務実習

薬学部薬学科5年生も、病院や薬局で実務実習を行っております。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

アンケートのご協力お願いいたします！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

