



あ い わ

2019 夏
Vol.55



ドクターレーエッセイ 「Doctors Voice」～夏の思い出～ 須佐 真由子 先生

薬剤師のお薬豆知識コラム

「おくすりアレ・コレ」

～医薬品とアレルギーの豆知識～

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

透析医学会レポートなど、充実の12ページ

一首奏上

「 道の辺に清水流るる柳陰 しばしとてこそ立ちどまりつれ 」
西行

島のお仕事

南千住病院
須佐 真由子

ある夏、島嶼（とうしょ）健診のチームとして島へ出張した、5日間の充実した思い出です。

東京には、伊豆諸島の9島（大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島）、小笠原諸島の2島（父島、母島）があります。

島民の健康管理を目的に毎年都心から、医師、看護師、検査技師などから構成される医療チームが派遣されています。その中で私の任務は、伊豆諸島北部に位置する最大の島、伊豆大島で上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）をすることでした。

【手作りの現場環境】

東京・竹橋客船ターミナルから高速ジェット船に乗り1時間45分で、人生初の伊豆大島に上陸。健康診断を行う場所は病院ではなく、東京都大島支庁の中でした。

健康診断には、採血、心電図、聴力検査などがあり、それぞれ別の部屋で準備。内視鏡検査チームは、検査医2人（私と医局同期の友人）、内視鏡技師の資格をもつ看護師3人。1つの大きな部屋をカーテンで仕切り、2つの検査室、手作りの検査台を準備しました。病院での検査台は、ペダルを踏むと自動で高さの調節ができるものですが、そのような便利なものはなく、長い机の上にシートをかけただけの簡易的な検査台です。ただし、内視鏡本体や、処置に必要な医療器材、そして内視鏡を洗浄する大きな洗浄機も含め、すべて持参していました。

私たちが島に着く前に、それらの機材が入った大きなコンテナが届いていました。場所や検査台などは簡易的ではありましたが、検査機器やスタッフに関しては病院と同じクオリティーでした。

到着翌日から4日間、2人の検査医で120人ほど島民の内視鏡検査をしました。

健診メンバー全員で、会場近くの旅館に宿泊していたので、合宿の様な感じでした。大広間で一緒に食事を囲み、毎日新鮮な海の幸を堪能しました。名物の『くさや』を食べてみたいと思っていましたが、実物は想像していた以上の匂いのため、挑戦は断念しました。

【伊豆大島の大自然を満喫】

内視鏡の検査は午前中のみでしたので、午後からは自由時間となり、毎日大島の探索です。一緒に参加していた同期の友人とレンタカーを借りたところ、

大島の車は品川区ナンバーでした。

大島の中心に位置する758mの活火山、三原山に登り、雄大な火山と美しい景色に心うたれました。また、バームクーヘンと呼ばれている、高さ30m・長さ800mにわたり溶岩層が交互に重なる地層切断面は大自然が織り成す芸術でした。

波浮港（はぶみなと）という伊豆大島の南端に位置する港にも行き、川端康成の『伊豆の踊子』の舞台になった旧港屋旅館も印象的でした。

人生初の釣りに挑戦しましたが、魚がたくさん見えているのに1匹も釣れず。それを見ていた近くで釣りをしていた地元の方がイカをわけて下さいました。とれたてのイカは今までに食べたことのないくらい新鮮でおいしかったのを覚えています。

そして毎日、美しい海で、きれいな魚と共に泳ぎました！7月の夏休み前だったので、人も少なく、太平洋を独占した気分になりました。露天風呂から眺める、太平洋に沈む夕日の美しさは今でも目にやきついています。

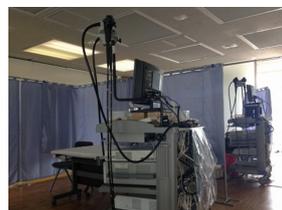
【満天の星空と伊豆に別れを告げ】

最後の夜は、健診チームみんなで打ち上げでした。バーベキュー、スイカ割りを楽しんだ後、車で山の方へ行き満点の星空を眺めました。周りに明かりがなく空気が澄んでいるため、様々な色の大小入り混じった、まさに宝石箱のような夜空でした。手が届きそうな距離で、無数の流れ星も見ることができました。

無事に任務を終え島から帰るときは、船ではなくセスナ機でした。搭乗時に体重を聞かれたので不思議に思いましたが、小型飛行機なので機体のバランスをとるために必要とのこと。

セスナ機の定員は19人、席は2列で、体重を調整して割り当てられました。私達は先頭の席で、前の操縦席との間は仕切りがありましたが、パイロットと管制塔のやり取りが聞こえ、臨場感がありました。飛行中は思っていたよりも快適で、きれいな海をみているとあっという間に都会になり、25分で調布の飛行場に到着しました。

仕事も遊びも満喫した最高の島生活でした！



手作りの内視鏡室



島のコンテナ



おくすり「ア・シ」

医薬品とアレルギー

の豆知識



南千住病院

薬剤師 月永 祥文

病院や薬局で必ずと言っていい程にアレルギーの有無を聞かれると思います。患者さんの中には子供の頃から卵や牛乳などの食物アレルギーがある方もいるかもしれません。意外かもしれませんが、医薬品と食物アレルギーは関係があります。

【注意すべき食物アレルギーと医薬品】

医薬品と関わる食物アレルギーは鶏卵、牛乳、ゼラチンの3種類です。下の表に示す医療用医薬品は投与禁忌、つまり投与してはいけない事となっています。

鶏卵

卵アレルギーでは卵白由来のタンパク質に対するアレルギーがあるので、卵白由来のタンパク質であるリゾチームを有効成分にしている医薬品は使用してはいけません。

牛乳

牛乳アレルギーでは、たんぱく質のカゼイン等に対するアレルギーであり、カゼインが添加物として含まれる医薬品は使用してはいけません。

ゼラチン

動物の皮膚や骨を酸やアルカリで処理してから精製されたもので、医薬品のみならず多くの製品の添加物として使われています。近年ワクチンや注射剤によるアレルギーが報告されているため、表にない医薬品でも注意が必要です。

	含有成分	商品名	薬効分類
鶏卵	塩化リゾチーム (リゾチーム塩酸塩)	ムコゾーム点眼液 [®] 、リフラップ [®] 軟膏・シート	消炎酵素
牛乳	タンニン酸アルブミン	タンナルピン [®] など	止瀉剤、整腸剤
	耐性乳酸菌製剤	エンテロノンR散 [®] 、コレポリーR散 [®] 、ラックビーR散 [®] 、耐性乳酸菌散「JG」 [®]	整腸剤
	カゼイン	ミルマグ錠 [®] アミレバンEN配合散 [®] 、エネーボ [®] 、エンシュア・H [®] 、エンシュア・リキッド [®] 、ラコールNF [®]	制酸剤、緩下剤 経腸 または 経口栄養剤
ゼラチン	精製ゼラチン (ブタ皮由来)	エスクレ坐剤	鎮静・催眠剤

(食物アレルギーの診療の手引き2017、コレポリーR散は耐性乳酸菌酸10%に販売名変更)
表にはありませんが、ドラッグストアで購入できる一般用医薬品も禁忌の医薬品があります。

表：投与禁忌の医療用医薬品

【特に注意すべき牛乳アレルギー】

牛乳アレルギーの場合、カゼインやβラクトグロブリンといったタンパク質が原因物質となります。

牛乳に含まれる乳糖はタンパク質ではありませんが注意を要する場合があります。乳糖とは医薬品の添加物として使用されています。

しかし、純度の高い乳糖であったとしても微量の乳タンパクが残存しています。そのため微量の摂取でアレルギー反応を起こすような感受性の高い人では注意が必要です。

注射剤や吸入剤に含まれる乳糖によるアレルギー報告があります。

「Q&Aコーナー」

Q：牛乳アレルギーなので牛乳飲むと下痢します。この薬はだいじょうぶでしょうか？

A：牛乳で下痢を起こす場合は2種類あります。一つは乳糖不耐症です。牛乳の中に含まれる乳糖を消化吸収のため分解するラクターゼという消化酵素の小腸での分泌不足が原因で起こります。消化不良・腹部不快・腹痛・下痢・おならなどの症状がでます。一般に、大人になるとラクターゼ分泌が減少することが多いため、子供のころは平気だったけど、大人になってからいけないという人がいます。もう一つが牛乳アレルギーです。アレルギー反応が起こり、腹痛、下痢、蕁麻疹、呼吸困難、アナフィラキシー反応などが起こり、より深刻な状態です。乳糖不耐症では牛乳アレルギーで禁忌とされる薬剤の使用は問題ありません。

Q：乳化剤は大丈夫ですか？乳化剤（乳由来）とは？

A：乳化剤は食品添加物として見かける添加物で医薬品にも使われています。水と油のように本来混ざり合わないものを均一に混合する作用などを示す界面活性剤の一種です。卵黄、大豆、油脂などから作られているため、牛乳アレルギー患者が口にしても問題ないですが、中にはカゼインナトリウムが乳化剤として含まれた物があります。食品表示に「乳化剤（乳由来）」と記載されています。牛乳アレルギーでは、「乳化剤（乳由来）」と表示された食品の摂取は避ける必要があります。

食物アレルギーがある方は普段から気を付けているかと思いますが、**医薬品でも注意**する必要があります。

病院や薬局にお越しの際は**アレルギーがあれば（食物に限らず）お伝えください！！**



参考文献

食物アレルギーの診療の手引き2017
食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017
食物アレルギー診療ガイドライン2016

猛暑到来 熱中症に注意！

関東地方は7月29日に梅雨明けとなり、これまでの「梅雨寒」が嘘のような猛暑が続いています。

7月30日には全国で真夏日が777地点、猛暑日が88地点に上り、この暑さで熱中症とみられる救急搬送や死亡者に関する情報が増えています。

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく、室内でも発生することはここ数年の報道等でも多く取り上げられるようになってきました。

熱中症になってしまう原因は大きく2つあります。「水分不足」と「体温の上昇」です。

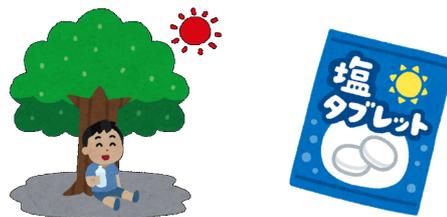
屋内でじっとしていても、屋外で作業していても、この原因が揃ってしまえば熱中症になってしまうのです。

部屋の中でも大量の汗をかいているのに水分を補給しなかったら、当然水分は不足してしまいます。また、室温を適度に保つことができなければ体温は上昇してしまいます。

就寝中に熱中症になってしまうといったことも少なくありませんので、枕元に水を用意したりエアコンや扇風機を適度に使用することをためらってはいけません。

水分摂取時は、**水だけではなく塩分が含まれたタブレットと一緒に摂取したり、経口補水液を摂取する**といった工夫も重要です。

厚労省や気象庁、消防庁などの情報を活用し、熱中症を予防するとともに万が一熱中症になってしまった場合の対策についても事前に知っておくことも大切です。



恒例の納涼会を開催

愛和会では職員交流のために年に4回、懇親会を開催しています。普段会うことの無い施設の職員との交流は色々な情報交換の場としても貴重です。

夏に開催される「納涼会」はレクレーション委員会と栄養科が中心になって、食事の準備を行います。私が毎年楽しみにしているのは、栄養科のからあげ。

昨年からは、映画「万引き家族」の舞台にもなった南千住（三ノ輪？）が誇る商店街「ジョイフル三ノ輪」にある、お肉屋さんにお肉屋さんに焼き鳥をお願いしています。

普段は病院と駅との往復だけですが、納涼会の準備のために初めて「ジョイフル三ノ輪」に行きましたが、映画のイメージ通り、どこか懐かしくて温かい商店街でした。

焼き鳥、とっても美味しかったです！



ジョイフルの焼き鳥



第64回 透析医学会学術集会・総会

- ・学会レポート
～発表者の声～
- ・学会談義

学会レポート～発表者の声～

愛和クリニック
松田 敏浩

2019年6月28日（金）～30日（日）の期間、パシフィコ横浜にて第64回日本透析医学会学術集会在開催されました。

例年のことながら、梅雨の蒸し暑い中での開催でした。移動するだけでも体力を消耗する中、大変多くの方が参加し大盛況でした。

『熱水消毒の長期臨床評価』の演題発表を行いました。

これは透析治療に使用する水を作成する装置、その水で治療に使用する透析液を作成する装置の消毒管理についての内容でした。

皆様も御承知と思いますが、透析には水と電気が必要不可欠です。

その一つの水に関して、それにまつわる治療法について次回から南千住病院透析センター、熊の前腎クリニックの臨床工学技士による連載を4回掲載させて頂く予定です。宜しくお願い致します。

キーワードからみる透析医学会

透析医学会学術集会はインターネット上で各透析施設の研究発表の内容が検索できるようになっています。今回の大会ではどのような研究発表があるのか、気になるキーワードを絞って検索してみました。

まず「**防災**」と「**災害**」で検索してみると、約90件の演題がヒットしました。

前記2つのキーワードとは別に「**ブラックアウト**」を調べてみると9件、「**豪雨**」では13件のヒットがありました。近年頻発する自然災害への取り組みについては、各施設力をいれているようです。

来年のテーマ「人生100年時代」にも関連する「**高齢**」について約100件。皆さんも毎日のことで気なる「**穿刺**」については約65件でした。

こうしてみると、透析医学会は医師・看護師のみならず多くの医療従事者が多岐にわたるテーマで研究をしている国内でも有数の学会なのだなあと痛感します。

来年の大阪ではどんなキーワードが増えるのでしょうか。

来年 大阪 

今回は、臨床工学技士の守山さんと大塚さんに透析医学会へ参加する際、重視しているポイントや参加しないとわからない裏側等を対談形式で語っていただきました。



透析医療の現在を知る重要な環境

大塚：色々なメーカーの医療機器の展示物や研究発表の口演を聴けるから、すごく有り難いですよね。

守山：そうだね。新しい知識を吸収するには、もってこいの環境だね。それに他施設の医療従事者が全国から2万人近く参加してるから意見交換できて良い刺激になるよね。

大塚：そんなにいたんですね。千人くらいかと（笑）

守山：全国からだよ！もっといるよ（笑）

大塚君は何に興味持った？

大塚：僕は、O-HDF(オンライン血液透析濾過)・I-HDF(間歇補充型血液透析濾過)の治療効果ですね。当院でも行ってる治療ですし他院ではどのように治療に役立っているか知りたかったの。守山さんは？

守山：僕は、日本ビラー株式会社のフッ素樹脂加工を使った配管だね。フッ素樹脂は透析液の清浄化に優れた性能があるんだ。透析医療機器や医薬品メーカーだけじゃなくて多種多様な業種の会社が参加するから、勉強になるよね。

展示物や口演を見て回る一日

守山：結局その日は、8:30~18:00過ぎまでいたんだけど大塚君も？

大塚：僕もそのくらいですね。見たい口演は事前に予約しておいて、その間にポスターや展示ブースを見たりして回ってたらそのくらいの時間になっちゃいますね。それに、現在使用しているニプロのメンテナンス内容や新しく公表された日機装のコンソールの特徴を教えてもらえるいい機会なんでメーカーさんに色々伺ったりしていると時間があっという間です。

守山：わかるよ、その気持ち。

大塚：本当ですか？（笑）



ちょっとした楽しみも

守山：そういえば、ランチョンセミナー（お弁当を食べながら研究発表を聞くセミナー）で出るお弁当は美味しかったな。お弁当に夢中になりそうな自分を必死で抑えて勉強したよ。

大塚：僕も参加しました！美味しいですよ！僕は、しっかり勉強できましたけどね。

守山：大塚君。その言い方は誤解が生まれちゃわない？夜ご飯は、どこか行けた？

大塚：せっかくの横浜なので何か食べて帰ろうと思ったんですが、遅くなりそうだったので安定の北千住の大戸屋で食べて帰りました（笑）





【栄養成分】	1人分
エネルギー	161kcal
たんぱく質	11.5g
カリウム	413mg
リン	136mg
水分	129g
塩分相当量	1.0g

つるむらさきと豚肉の炒め物

【材料】 2人分

つるむらさき	160g
豚小間	100g
人参	30g
ごま油	大さじ1
青ねぎ	適量
生姜	適量

醤油	小さじ2
A みりん	適量
酒	適量

【作り方】

- ① つるむらさきは葉と茎に分けて3cmの長さに切っておく。
- ② 熱湯に茎から茹で、時間差で葉をさっと茹でる。冷水に取り水気を切っておく。
- ③ 人参は短冊に切る。豚小間は大きいものは2cm位に切っておく。
- ④ ごま油を熱し、青ねぎを入れ香りを付ける（青ねぎは無くても可）。生姜、豚肉、人参、最後につるむらさきを炒めて調味料で味を整える。



真夏が旬の「つるむらさき」 その豊富な栄養素とは！？



つるむらさき

熱帯アジア原産のつる性植物で、つる先の若い葉と茎を食用にします。

日本では古くから染料として利用してきましたが、野菜として作られるようになったのは70年代からです。

中国料理が人気になったことでチンゲン菜とともに中国野菜として普及したとも言われています。英名は「インドのほうれん草」ですが、ほうれん草とは全くの別種です。

そして**栄養価は、ほうれん草以上**もあり、葉物が少ない真夏が旬でカロテン、ビタミンC、B、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富に含まれた**栄養満点の夏野菜**です。

独特のぬめりや土臭さがあり、葉と茎の軟らかい部分をサッと茹で、**手早く調理するのがポイント**です。和え物、天ぷら、炒め物、汁物などに。

食中毒対策

食中毒は一年を通じて発生しており、食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨の時期から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O-157など）」によるものです。

【食中毒を防ぐには】

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、こまめに手を洗い細菌を「つけない」・生の獣鳥肉類・魚介類を買ったらすぐに冷蔵庫へ保管し「増やさない」、十分な加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

作ってから短時間（2時間以内）に食べる事をお勧めします。

【殺菌作用のある食品の利用】

抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜の大葉、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的！料理にたっぷり取り入れましょう。また、夏バテ対策にビタミンB1を含む豚肉を取り入れ、体調を整えることで食中毒を予防しましょう。



アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



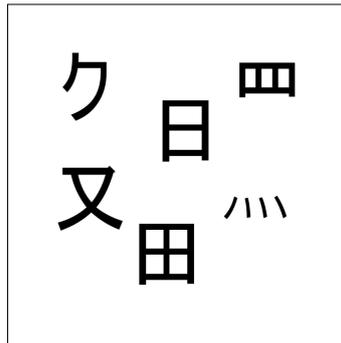
<参考>

脳トレ.com

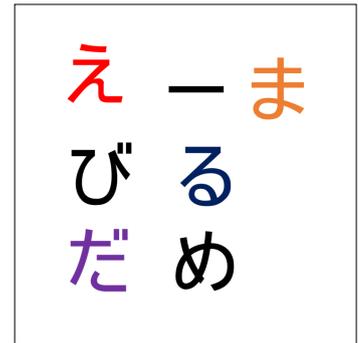
<https://nou-tore.com/>



第1問「カタカナわり算」
カタカナを数字にかえると答えはいくつ？



第2問「バラバラ漢字」
夏に食べるのは平賀源内のアイデアだとか。



第3問「バラバラ文字」
夏に欠かせないものが2つ隠れていますよ。

帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

甲子園の「甲子」っていったい何？！



サブタイトルが「〇〇ちゃんに叱られる」みたいになってますが、夏といえば「甲子園」の季節なのでとりあげてみました（笑）

「甲子」は古代中国から伝わった暦の表記方法「十干十二支（じっかんじゅうにし）」の「甲子（きのえね）」からとられています。「十干」は甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸の10種類あり、陰陽五行説に基づいたと思われる「木・火・土・金・水」が割り当てられていて、さらにそれらには「兄・弟」があります。

甲と乙には「木」が割り当てられていて「甲」は先述のとおり「木の兄（きのえ）」と読み「乙」は「木の弟（きのと）」と読み「甲乙つけがたい」という慣用句

のとおり、古くは学業の評価などにも用いられたりしていたようです。

さて、本題の「甲子園」ですが前述の通り「甲子」は暦の表記方法と説明させていただきました。甲子園が完成したのがこの「甲子」の年だったため「甲子園」と名付けられたわけです。十干十二支の組み合わせは60あり、その一番最初の年「甲子」が60年ぶりに巡ってきたことが非常におめでたかったことも理由の一つのようです。

ちなみに今年は「己亥（つちのとい）」です。新しい国立競技場が「己亥競技場」だったら、ちょっと読みにくいですね。

愛和寫真俱樂部



「おて」

皆さまからの声

今回は、患者様から寄せられましたご意見と当院からの回答を一部紹介させていただきます。

①「待ち時間が長い」

予約制となっておりますが、患者様のお体の状況によって診察時間がどうしても前後してしまいます。なるべく、ご予約時間に診察が開始できるよう努力して参りますが、ご理解をいただけますと幸いです。

②「トイレが汚い」

定期清掃をしておりますが、清掃時間後ですとトイレの汚れに気が付かない場合がございます。大変恐れ入りますが、トイレの汚れが気になりましたらスタッフにお申し出いただきましたら、すぐに対応致します。

③「職員の態度などに関するご意見」

大変申し訳ございません。

頂戴しました職員に対するご意見につきましては各部門長を通じて、教育・指導するよう再通達を致しました。今後とも、当院職員の成長の一助となりますご意見を頂戴できれば幸いです。

これ以外にも、多くのご意見を頂戴しておりますが、紙面の都合上一部のみの紹介とさせていただきます。

その他のご意見についての回答は、随時掲示をさせていただきます、また内容については真摯に受け止め職員教育に努めて参ります。



院内サービス検討委員会

編集後記

「平成最後の〇〇」と多用していた私が言う筋合いはないんですが、先日テレビで台風にまで「令和初の台風」とか付けていて、なんか違うんじゃないかなあと思いました。

令和が始まって、3ヶ月が過ぎて取引業者様や公官庁の書類に「令和」と記載されているものにも違和感を感じなくなってきました。

私、西暦派なため、実はいまだに正式な書面に「令和」と書いたことがなかったりします(笑) (T)



今年も近所のお祭りに、病院で出店を出す予定です。遊びに来てください！

あいわ vol.55 夏号

発行日 2019/8/1

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

