



あ い わ

2022 夏
Vol.67

ドクター・ルーエッセイ

「Doctors Voice」～アウトドアの季節で気を付けること～
岩佐 悠子 先生

夏場特有の流行り病 「**夏風邪**には**ご注意**を」

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」など

一首奏上

「 夏山の 影をしげみや 玉ほこの 道行き人も 立ち止まるらむ 」

紀貫之



アウトドアの季節に気を付けること

南千住病院
岩佐 悠子 先生

硫黄島へ医師としての業務で、滞在したことがありました。

高温多湿の島で、この時はハチ刺傷やマムシ咬傷等について国家試験の復習をして臨みました。

5月末、東京湾でヒアリが今年初めて確認されたというニュースがありましたね。

アウトドアの季節に向けて気を付けるべき困り事についてまとめました。

～ヒアリ～

南米大陸原産のヒアリは、日本では2017年に報告されました。

ヒアリは植物、動物問わず何でも食べてしまうので、アメリカでは経済損失が問題化しています。

ヒアリに刺されると人によっては強い痛みや腫れが起きてしまいます。

繁殖力がとても高い種なので、港のコンテナに紛れていないか調べ定着させないことが大切です。

ちなみに巣は典型的なアリの巣なので分かりやすいです。

もし咬まれてしまったら、程度によって注射や外用の適応となるので病院を受診しましょう。

～つつが虫病～

恙（つつが）とは、つつがないという言葉から予想できるように病を意味します。

つつが虫がリケッチアを媒介して感染します。

草むらに入って虫に刺されるか刺された自覚がなくても1～2週間後に発熱したらつつが虫病を疑った方が良いでしょう。

黒っぽい虫の刺し口が見つかることもあります。

治療は抗生剤になります。

2019年、名古屋で開催された内科学会で、リケッチア感染症の国内での北限が年々上昇傾向にあるという講演を聞き、温暖化の影響がここにも…と思いました。

～ハチ～

ハチに刺された直後に感じる痛みは、ヒスタミン、セロトニンなどのハチ毒作用です。

その後、じん麻疹やアナフィラキシーを生じるのは刺された時に注入された成分に対するI型アレルギーです。

全身反応の有無で治療が違ってきます。

スズメバチとアシナガバチが特に注意です。

ハチの巣は、専門業者に駆除してもらいましょう。遠足では、黒い服や花模様の服は避けましょう。私も気を付けないと。

～蛇～

日本の毒蛇はマムシ、ハブ、ヤマカガシの3種類で、この中で毒性が最も強いのはヤマカガシです。（本来はおとなしい蛇ですが）

ヤマカガシでは咬まれた部位から持続的な出血を認めることが特徴です。

マムシとハブは腫れが強いのが一番の所見です。

蛇を捕まえようとして踏みつけないようにして、咬まれないのが一番ですが、もし咬まれてしまったら局所を圧迫しながらすぐに病院で治療を受けましょう。

蛇咬傷は全例医療機関受診が望ましいと言われています。

また群馬県のジャパンスネークセンターから情報提供を行っています。

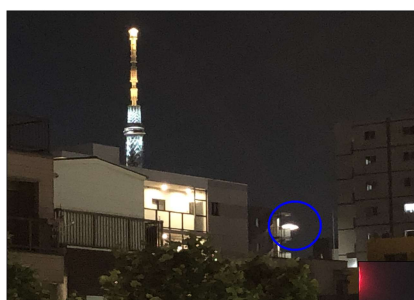
～おまけ①～

硫黄島の植物 →



～おまけ②～

5月の最終土曜日に、久しぶりに飛行船をみました！写真では見えにくいですが、白地に赤の文字が書いてありました。



三ノ輪交差点にて



電子化の波

電子カルテ



電子カルテは、ここ数年の間に多数の病院で導入されています。

厚生労働省による電子カルテ普及率の調査では、60%近い普及率となっています。（令和2年）

また、当院におきましては2004年から運用を開始しております。

そのため、当院をご利用いただいている方はご存知の方も多いかと思いますが、改めて電子カルテシステムが患者様にどのような快適な診療に貢献しているのか、ご紹介していきます。

診療業務の効率化

紹介状や診断書など各種書類のテンプレートも用意しているため、医師の書類作成の手間を簡略化できます。

また、依頼情報が瞬時に各部署に転送されるので、指示を出してから実施までの時間が短縮されます。



医療安全

手書きに比べ、転記ミスや書き間違いを回避できます。

投薬についても、用法・用量の規定値が表示されるため入力ミスを防げます。

その他にも、アレルギーや併用禁忌などのチェック機能など、電子ならではの高い有用性を兼ね備えていることから、安全対策のレベルを高めることができます。

待ち時間短縮



手作業が効率化されることで、診察や薬剤処方などの待ち時間が短縮。
手書きよりも字の判別が簡単にでき、検索機能などによってカルテを探す手間がなくなり、素早く診療内容にアクセスできるほか、受付や会計の処理も効率的に行うことができます。

カルテ紛失リスクの軽減



データのバックアップが容易になるほか、クラウド化によって、災害時などにおけるカルテ情報紛失のリスクも軽減されます。

情報共有

診療情報を各部門で共有することにより、各部門でリアルタイムに患者様の状態を確認することが出来、検査データや投薬内容も一元管理されます。

参考文献：電子カルテシステムERのメリット <https://www.wiseman.co.jp/medical/products/er/merit.html>
厚生労働省HP 医療分野の情報化の推進について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/johoka/index.html



世界一周料理紀行♪

栄養科

～スペイン料理 編～



【栄養成分】 1人分

エネルギー	256kcal
たんぱく質	9.3 g
カリウム	493m g
リン	186m g
食塩相当量	0.6 g

海老と夏野菜のアヒージョ

【材料】 2人分

海老・・・・・・・・80 g (4尾程度)
ズッキーニ・・・・・・・・100 g
プチトマト・・・・・・・・2個
アスパラガス・・・・・・・・30 g
オリーブオイル・・・・150m l
にんにく・・・・・・・・20 g
塩・・・・・・・・0.5 g
こしょう、バジル・・適量

【作り方】

- ズッキーニは 5mm幅の半月に切り、にんにくはスライス、プチトマトはへたを取る。
アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、根元の 2～ 3cm位部分の皮を剥いて、3cm幅の斜め切りにする。
海老は背ワタを取り水で洗い水気を切る。
- 耐熱容器や小さなフライパンを用意し、オリーブオイル、にんにく、塩、コショウ、バジルを入れ弱火にかけながら塩が油に溶けるようよく混ぜる。
- にんにくが色付いたら野菜と海老を入れ、火が通るまで煮る。
※塩が全体にからむように箸で時々混ぜる。



カリウム制限や塩分制限のある方

カリウム制限 ⇒ スッキーニとアスパラガスはスライスしたら、流水水に5分程度さらしてからペーパーで水気を拭き調理します。

塩分制限 ⇒ にんにく、バジル、コショウなど香辛料を使うことで塩分が控えられます。

～アヒージョとは～

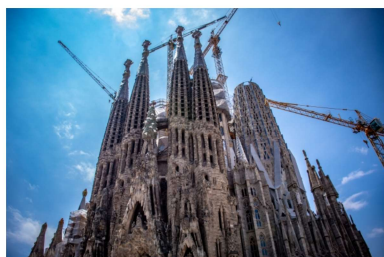
オリーブオイルとにんにくで食材を煮込む料理です。
食材は魚介類を中心に海老、牡蠣、たら、鶏肉、季節の野菜など色々な食材が楽しめます。
好きなパンを添えて暑い時期の軽食にどうぞ。

また、残ったオリーブオイルは別の日にパスタや炒め物に使用すると、シンプルな素材でも塩分控えめで風味豊かに最後まで美味しくいただけます。



栄養士メモ

スペインの食文化



サグラダファミリア

《特徴》

地中海料理のうちの1つとしてユネスコの無形文化遺産に登録されています。

スペイン料理の特徴の一つに、味付けがとてもシンプルで、ソースに凝るよりも素材の味を活かす料理が多いことがあげられます。

その他にも、生ハムや腸詰めなどの保存食が発達していることなどが特徴の一つです。



オリーブの実

《オリーブオイル》

スペイン料理に欠かせないのが、オリーブオイルです。

国内のほとんど全土でオリーブが栽培されていて、オリーブオイルの生産量は世界一だそうです。

260以上もの種を栽培していると言います。

《代表的な料理》

「アヒージョ」以外にも、「トルティージャ」、「パエリア」や「ガスパチョ」は良く知られています。

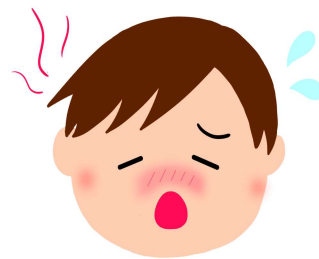
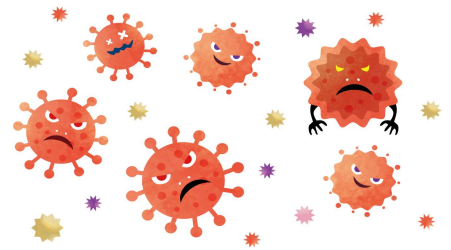


夏風邪にはご注意ください

夏本番を迎えました！皆様いかがお過ごしでしょうか？

夏の体調管理で、気を付けたいことの一つに「夏風邪」があると思います。

今回は、「夏風邪」についてまとめてみました。



夏風邪とは

意味合いとしては夏に引く風邪のことです。

一般的に梅雨の時期～夏にかけて流行する感染症の総称のことで、代表的なものに「プール熱」「ヘルパンギーナ」「手足口病」などがあります。

夏風邪のウイルス

冬風邪のウイルスとの違い

ウイルスが活発になる条件をあげるとしたら、「寒く乾燥した空気」という印象をお持ちの方が多いためです。

たしかに、冬風邪のウイルスはそうなのですが、夏風邪は反対に高温多湿を好むウイルスも多く見受けられます。

ウイルスの違いがあるから、夏風邪も流行するという事です。

代表的な夏風邪のウイルス

コクサッキーやエコーなどの「エンテロウイルス」や「アデノウイルス」など腸で増えるウイルスがあります。

「エンテロウイルス」は手足口病やヘルパンギーナ、「アデノウイルス」は咽頭結膜熱（プール熱）を引き起こします。

乳幼児、小児を中心に患者が増えていく傾向にあります。

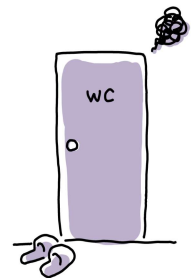
ちなみに、冬の代表的なウイルスは「インフルエンザ」「RS」などがあります。



症状に関して

一般的に風邪の症状と言われる、喉の痛み・咳・発熱・頭痛・倦怠感などがありますが、夏風邪はそれらに加え、口の中・喉の入り口付近や手足の発疹、さらには腹痛・下痢といった症状が出る場合があります。

冬風邪は、どちらかといえはくしゃみ・咳などの呼吸器関連が多いと言われています。



原因と対策

主な原因

その一つに免疫力の低下によってウイルスに感染しやすくなってしまうことがあげられます。

エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと自律神経が乱れてしまいます。

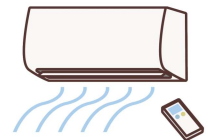
それにより、身体はいつも以上に疲れ、ストレスを感じやすくなったり、睡眠不足、食欲不振も続きます。

また、夏風邪の原因となるウイルスは、ほとんどがお腹の中で増殖するため、体の外に排出されるまで時間がかかります。

それらの要因が負の連鎖となり、免疫力の低下につながるのです。

また、日が長くなり外での作業、運動が長時間になり疲労が溜まりやすい事も原因の一つです。

夏の風が長引くと言われるのは、そのためです。



対策

基本的なことですが、手洗いうがいでウイルスを洗い流すことが1つ。

2つ目に、エアコンの使い過ぎに注意する。

熱中症予防にも必要不可欠なエアコンですが、設定温度を下げ過ぎないことが免疫力低下を予防する策になります。

3つ目に、水分と栄養を十分に摂る。

ゆっくり休養をとって免疫力を回復させましょう。

最後に

日本の夏は、とにかく蒸し暑くジメジメと嫌な日々が続きます。コロナでマスク文化が根付いた昨今ですが、夏風邪だけでなく、熱中症にも皆様お気を付け下さい。



参考文献：山梨県厚生連 治りにくい「夏風邪」にご注意を <https://www.y-koseiren.jp/special/health/2754>
ドクターサーチみやぎ 先生の声 汗ダラダラ、冷房ガンガン「夏風邪」にご注意を
<https://miyagi.doctor-search.tv/voicedetail/MIYAGI-DVOICE-3000008>

おくすり「アし・コレ」

尿毒症と治療薬「クレメジン」 に関する豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文



慢性腎臓病の治療薬は様々な薬がありますがクレメジンという薬をご存知でしょうか。

尿毒症治療薬として使用され、細粒、カプセル、錠剤と3種類存在します。

個人的には細粒の口に入れた時のざらつきがとても印象的な薬だと思っています。

今回は尿毒症とその治療薬クレメジンについての豆知識をお届けします。

【尿毒症】

腎臓の働きが悪くなると、尿中へ排出されるべき老廃物や毒素が血液中に蓄積され、その結果、貧血やむくみ、体の疲れ、頭痛、食欲不振などの様々な症状が現れます。

このような症状を尿毒症症状と呼び、尿毒症を引き起こす物質を総称して尿毒症物質と呼びます。

その中で食事由来のタンパクであるインドキシル硫酸は、腎不全の進行とともに健常時の数百倍まで血中濃度が上昇することが知られており、尿毒症物質の蓄積は腎不全の進行に関与すると言われています。

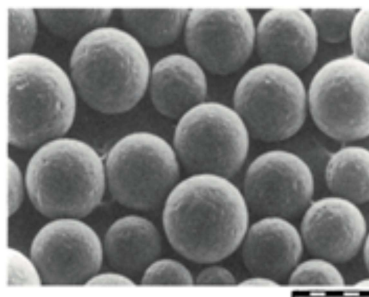
【クレメジンの働きと効果】

クレメジンは石油系炭化水素由来の球形微粒多孔質炭素を原料に得た球形吸着炭であり、直径約 0.2～0.4mmの黒色球形の粒子です。

尿毒症物質を消化管内で吸着し、糞便中に排泄させることで尿毒症症状の改善する薬剤として使用されています。

クレメジンの粒子には無数の細孔が施されており、表面積が広くなるように設計されています。

細粒 2gの表面積はテニスコート 10面分に匹敵し、効率よく尿毒症物質を吸着します。



クレメジン原体 0.5mm

尿毒症症状の改善だけでなく、腎臓が悪くなるのを遅くする目的でも投与されます。

クレメジンを服用することにより腎臓の機能が悪化する速度を遅延させるという報告があり、透析導入までの期間を延長させる可能性があります。

★注意

尿毒症症状の改善だけでなく、腎臓が悪くなるのを遅くする目的でも投与されます。

クレメジン服用することにより腎臓の機能が悪化する速度を遅延させるという報告があり、透析導入までの期間を延長させる可能性があります。

クレメジンは吸収されことなく体外へ排泄されるため副作用はほとんどありませんが、便秘や吐き気、腹部膨満感が生じることがあります。

ただし、尿毒症物質だけでなく同時に服用した薬剤なども吸着して排泄してしまうため、複数の薬剤併用時には 60分以上間隔をあける必要があります。

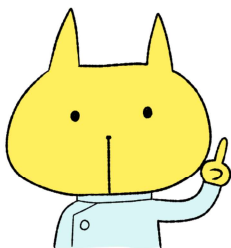
【基本的な飲み方】

通常 1日 3回服用し、速崩錠と細粒は 1回 1包、カプセルは 1回 10カプセル服用します。



速崩錠は少量の水で速やかに崩壊しながらも口腔内での拡散を抑えることで飲みやすくした剤型です。

ただしOD錠(口腔内崩壊錠)ではありませんので唾液だけで飲みこむことはできません。



最後に

「飲みにくいし水分制限もあるので大変です」

このような意見を頂くこともあります。

カプセルをたくさん服用する場合や、細粒を口に入れて服用する場合にはどうしても水の量が多くなってしまいます。

フクロオブラートや嚥下補助ゼリーを使って飲む方法が簡単です。

オブラートに包んだ後に水につけてから口を含み、少量の水で流し込むと良いでしょう。

クレメジン細粒は少量の水を入れたコップに入れると底の方に沈むので、それをストローで吸うと水も少なくて上手に飲めます。

速崩錠は飲み方に少しコツがいりますが、慣れてしまえばとても飲みやすいと思います。

少しの工夫で飲みやすくなります。



参考文献

添付文書・インタビューフォーム

腎臓病薬物療法専門・認定薬剤師テキスト

日本腎臓病薬物療法学会Q&A

球形吸着炭(クレメジン原体)の吸着特性に関する検討
病院薬学Vol. 23, No. 3 (1997)

愛和写真倶楽部



「彼は海に夢中」

彼は、もうすぐ 2歳。

彼にとっては、初めて間近で見る海です。

場所は、みなとみらい駅からすぐ近くの「臨港パーク」というところ。近くにはパシフィコ横浜やベイコートリゾートがあります。

初めて見る何かというのは恐ろしく映るようで、私が彼の手を引っ張り海の近くへ行こうと誘うのですが、手を払いのけられます。

しかし時間が経つと、色、音、波しぶき、船、目に留まるもの全てに指挿して私に教えてくれるまでになり。気が付けば、夢中になっているようでした。

この日は、猛暑日で汗だくになりながら歩きましたが、とてもきれいな公園で来た甲斐がありました。

ただし、帰り際には、帰ることを拒みに拒む、炎天下で 15分駄々をこねる。

画に描いたようなイヤイヤ期真っ只中です。

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/>

陸蓮根

第1問「なんて読む」
この漢字の食べ物は何？



第2問「クロスワード」
●には同じ文字が入る。
●に入る文字は何？



第3問「漢字1文字」
バラバラに分けられた
1つの漢字は何？

帰ってきたシラベニスト 「コトバ」の世界

夏といえばやっぱり夏祭りですね。
祇園祭、よさこい祭、阿波踊り等など。
今回は、祭りの気になる単語の意味をピックアップしてご紹介します！

「縁日」ってどういう日？

縁日とは、神仏に由緒ある日で、神仏を祀る感謝する目的の祭りとは少し意味合いが違います。

神仏とご縁がある日ということですね。

「山車」の語源って何？

読みは「だし」で当て字です。

山車の中心の鉾（ほこ）先に髯籠（ひげこ）を出していたからという説と神殿や境内の外に

日本の祭りをもっと知ろう



出す出し物からきているという説があります。
※髯籠：竹を細く割り編んだ籠で、その編み残しの端が髯のように出ている。

「ねぶた」の語源って何？

～青森「ねぶた祭り」～

「眠り流し」というかつて行われていた夏の睡魔を追い払う行事が元で、「眠り流し」が「ねむたながし」「ねむた」「ねぶた」と変化していったのが定説だそうです。

愛和会では、地元地域で行われる「コツ通り商店街の盆踊り」に参加し屋台を出させていただいておりました。

また祭りで賑わう姿を是非見たいですね♪

進む自動化・AI化

新型コロナウイルスから 3年近くが経ってしまいました。

そのほとんどが暗いニュースで嫌なことばかりですが、対人との接触を避けることを目的とし、色々なものの電子化が進んだように感じます。

日常生活においては、コンビニ・スーパー等でのセルフレジ化があげられます。

スーパーでは、従来通り対人でのレジは残っていますが、大きなスーパーではセルフレジが設置してあるところが多く、コンビニに至っては、ほとんどに自動精算機が設置してあります。

また、チェーン展開している飲食店では、タッチパネル式の注文器が置いてあることがあります。

注文した品をロボットが持ってくるお店もあります。

医療におきましても、体温検知器、診療の予約、

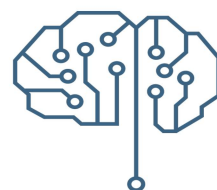
オンライン診療やオンライン面会などは最近よく耳にするようになりました。

これらは「非接触」という観点からの進化ですが、それらとは別に、医療とAI（人工知能）の今後にも注目のです。

手術支援、医薬品開発、介護など利用領域は多岐に渡る中、特に画像診断の分野には、特に進化しているようです。

たくさんの画像の中からパターンを認識し選別。特徴を抽出しこれは「〇〇」と予測する精度が上がっているとのことです。

この先も一気に自動化が進み、期待も不安もありますが、人類の明るい未来への一歩となれば嬉しいですね。



編集後記

皆さん、「総文」をご存知でしょうか？

知っている方もいらっしゃると思いますが、「総体」の文科系バージョン「全国高等学校総合文化祭」の略称です。

今回、縁ありまして演劇の練習風景を覗かせていただくことが出来ました。

一人一人が真剣で、おそらくこの高校生活でしか味わうことはできない熱量がありました。

休憩中は、好きなタレントの話で盛り上がっている姿もあり、高校生らしさも垣間見れました。

この夏は総文も熱いです！

とうきょう

総文2022

今年は東京で7月31日
～8月4日開催される
うです。

あいわ vol. 67 夏号

発行日 2022/7/28

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/>

