

あ い わ

2023 夏
Vol.71



「Hospital Voice」～熱い思い出の暑い夏～

事務長 戸田 靖隆

一般に広がる救命装置「**AED**のことを知ろう」

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

「列車にて 遠く見ている 向日葵は 少年のふる 帽子のごとし」

寺山 修司

熱い思い出の暑い夏

南千住病院
事務長 戸田 靖隆

今年も夏がやってきました。

私が四季の中で最も好きなのが夏です。

雨が続いて灰色が多かった空も、お日様全開の真っ青な空になって遠くに立ち昇る白い入道雲をみると「あの下にある街はどんな街なんだろう？」なんて空想をしてしまいます。

そんな青空が一転して、にわかには掻き曇りやって来る「夕立」。

先触れとも思える雷の「ゴロゴロゴロ・・・」という音は幼い頃に雷が苦手だった私にはとても恐ろしいものでした。

ただし、空を切り裂いて地上に降りてくる雷は子どもながらに神々しさを感じていて、雷の光や形には関心をもっていました。

小学校高学年の頃、友人の家で夕立に遭った時にたまたま友人のお父さんの8ミリビデオがあって、友人と雷を撮影したのですが、光った雷が龍のような形に撮れたときは友人と二人で「きつと、昔の人たちはこういった雷の形を見て龍や何か人知を超えたものを想像したのかも知れないね」と興奮気味に話をしたものです。

夕立で好きだったものがもう一つ。

「夕立の匂い」です。

あの匂いを上手く表現できないのですが、あの独特の匂いを嗅ぐと「夏」という感じがします。

この匂いについて、気になって調べてみたら「ペトリコール」という名前が説明がされていました。

オーストラリアの鉱物学者が”長い間日照りが続いた後の最初の雨に伴う独特の香り”として1964年にネイチャーに論文として発表されているそうです。

詳しい説明はここではしませんが、誰もが感じる懐かしい夏の匂いの一つと言えますね。

夏はどうして「懐かしい」といった郷愁めいたものを感じるのでしょうか？創作物に目を向けてみると、夏という季節が効果的に使われていると思います。

私が最も好きなアニメ映画の一つ「サマーウォーズ」も夏休みに田舎に帰省するという場面設定からストーリーが進んでいきます。

今ではあまり見かけない、親戚筋が本家に一堂に会するというシーンがとても印象的で懐かしいものでした。

私も小学生までは母の実家がある秋田県刈和野（現大仙市）に毎年夏には帰省し、祖父母と私たち家族を含めた四大家族が大集合して食事をしていたので、作中のシーンを観たときには楽しかった自分の記憶を呼び起こされました。

普段は聞きなれない地方の言葉に触れるのも非日常で夏休みを更に特別なものにしてくれました。

近所のおばあさんに話しかけられるのですが、失礼ながら本当に何を言っているのか分からなくて、子どもながらに苦笑いしながら「そうです」と適当に相槌をうったりしていました（笑）

最後に夏の車帰省の「音」に関する思い出をご紹介します。筆をおきたいと思います。

私世代から上の方ならお分かりいただけると思いますが、当時の車（1980年代頃）はスピードが上がると「キンコン、キンコン」と鳴るんですね。

高速道路での移動だったので、終始その音が鳴っていて、夏と言えば「車のキンコン」になってしまいました。

これ「速度警告音」というそうなのですが調べてみると、100km/hを超えると鳴る仕様だったので、当時としては速度超過だったんだと思います・・・。

もう一つは「カーステレオ」ですね。

スマホやら携帯ゲーム機やらカーナビなんて無い時代です。

することはラジオ聴くかホームセンターで買ってもらった、歌っている人が全然違うアニメ主題歌のカセットテープ。

特に「高校野球中継」は道中のほとんどの時間に流れていて、アルプス応援団の演奏曲は本当に忘れられない夏の音です。

夏を迎えて、夏にまつわるあれこれを耳や目にするといろいろ思い出します。

実家に行ったり、お盆をしたりする夏ってというのは、自分のルーツや自分自身ともう一度出会って、心を良い意味でリセットする季節なのかなとも思います。

コロナとの数年間、振り返ることが無かったあの夏の自分に今年は会いに行きたいと思っています。



AEDの事を知ろう



南千住病院
総務課 市来 大祐

7月1日はAEDの日なのを皆さんご存知でしょうか？

2004年7月1日に医療機器であるAEDの使用が非医療従事者である一般市民の使用が認められ、その日を記念して「AEDの日」と定められました。

今回の記事では、身近になったAEDの事、ならびに心肺蘇生法のことを書かせていただきます。

AEDについて

<AEDとは>

Automated External Defibrillatorの略称で、日本語では自動体外式除細動器と言います。

除細動とは、不整脈などによって心臓がけいれんしている状態に対して電気ショックを行い、心臓を正常な動きに戻すことを指します。

よく「止まった心臓を電気ショックで動かすもの」と誤解されがちですが、正しくは「けいれんした心臓を電気ショックで一時静止させ、通常の拍動の再開を促すもの」です。

<AEDの効果>

総務省消防庁の「救急・救助の現況」（平成30年版）によると、一般市民によるAEDの使用件数は2,102件（平成29年）。

また、平成29年中に一般市民が心原性心肺停止の時点を目撃した傷病者2万5,538人のうち、一般市民がAEDを使用し除細動を实

施した傷病者1,260人の「1か月後生存率」（53.5%）は、実施されなかった傷病者（適応でなかった傷病者を含む）2万4,278人の生存率（11.4%）の約4.7倍、同じくAEDを使用し除細動を実施した傷病者の「1か月後社会復帰率」（45.7%）は、実施されなかった傷病者（適応でなかった傷病者を含む）の社会復帰率（6.8%）の約6.7倍であったとされており、AEDによる心肺蘇生の有無は、傷病者の生存や社会復帰にも影響を及ぼす結果となっていることが報告されています。



当院 1F受付前にあるAED

AED設置個所

【AEDの設置が推奨される施設】

1. 駅・空港・長距離バスターミナル・高速道路サービスエリア・道の駅
2. 旅客機、長距離列車・長距離旅客船等の長距離輸送機関
3. スポーツジムおよびスポーツ関連施設
4. デパート・スーパーマーケット・飲食店などを含む大規模な商業施設
5. 多数集客施設
6. 市役所、公民館、市民会館等の比較的規模の大きな公共施設
7. 交番、消防署等の人口密集地域にある公共施設
8. 高齢者のための介護・福祉施設
9. 学校（幼稚園、小学校、中学校、高等学校、大学、専門学校等）
10. 会社、工場、作業場
11. 遊興施設
12. 大規模なホテル・コンベンションセンター
13. その他
 - ・一次救命処置の効果的実施が求められるサービス
 - ・島しょ部および山間部などの遠隔地・過疎地、山岳地域など、救急隊や医療の提供までに時間を要する場所



※厚生労働省 「AEDの適正配置に関するガイドラインp5表2」より引用

【AEDの設置が考慮される施設】

1. 地域のランドマークとなる施設（郵便局・銀行・コンビニ等 目印となりやすい施設）
2. 保育所・認定こども園
3. 集合住宅

また最近では、AED設置個所のアプリもありますのでインストールしておいても良いでしょう。

（例：My SOS 日本全国AEDマップ など）

法的責任について

AEDは、電気ショックの必要性を自動で診断して作動しますので、必要ない場合には作動しません。

もし、電気ショックを与えて容態が悪化したらどうしようとする必要は全くありません。

また、AEDを使用して助からなかったことに対して法的責任を問われることを恐れ、AEDを使用しないケースがあります。

ですが、法的責任では、心肺機能停止傷病者の意識回復を目的として使用された場合は「緊急避難（刑法第37条）」に該当します。

また、民事責任では、「緊急事務管理（民法第698条）」に該当するため、重大な過失がなければ責任を負うことはありません。

心肺蘇生法手順

①反応があるか確認



- ・肩を優しく叩きながら大声で呼びかけます
- ・何らかのしぐさや応答がない場合②へ

②119番通報&AEDの手配



- ・「誰か来てください！人が倒れています！」等と叫び、応援を依頼
- ・協力者がいる場合は具体的に指示する

③呼吸の確認後、胸骨圧迫

【呼吸の確認】

- ・胸部と腹部の動きの観察に集中する。10秒以上かけないようにする
- ・普段通りの呼吸がない場合、迷った場合は胸骨圧迫を開始する

【胸骨圧迫】

- ・胸の真ん中を目安（左右乳頭を結んだ位置の少し下側）に、片方の手の付け根を置きもう片方の手を重ねる
- ・両肘をまっすぐ伸ばして、手の付け根の部分に体重をかけ、胸が少なくとも5cm沈むように圧迫する ※小児・乳児は胸の厚さの1/3目安
- ・1分間100～120回のテンポで行う

★強く・早く・絶え間なく行う事を意識する

④人工呼吸

人工呼吸ができる場合

【気道確保】

- ・片手で傷病者の額を押さえながらもう一方の手の指先を顎の先端に当てて持ち上げる



【人工呼吸】

- ・1回1秒を2回かけて行う
- ・胸骨圧迫30回＋人工呼吸2回を交互に繰り返す
- ・人工呼吸の訓練経験がない場合や、躊躇する場合は胸骨圧迫のみ行う



⑤AED到着



- ・電源を入れる（開けた時に自動的に電源が入るものもある）
- ・電極パッドを貼る（貼る位置はAED機器に書いてあるイラストの位置に貼る）
- ・音声ガイドに従う
心電図解析⇒必要時に電気ショック
解析中や電気ショック時は傷病者に触れないようにする

参考文献：厚生労働省 AEDの適正配置に関するガイドライン <https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000748008.pdf>
AEDガイド <https://inoti-aed.com/installation-guideline/>
日本医師会 救急蘇生法 <https://www.med.or.jp/99/cpr.html>
AEDの利用環境整備に関する実態調査（結果報告書） https://www.soumu.go.jp/main_content/000655371.pdf

夏の暑さを跳ねのける！

さっぱり♪夏バテ防止



【栄養成分】 1人分

エネルギー	183kcal
たんぱく質	7.9g
カリウム	285mg
リン	117mg
カルシウム	116mg
水分	153.5g
食塩相当量	0.5g

夏野菜の冷鉢

【材料】
2人分

- 絹ごし豆腐・・・2/3丁 (200g)
- モッツアレラチーズ・・・20g
- トマト・・・・・・・・・・60g
- アスパラガス・・・・・・・・40g
- バジル・・・・・・・・・・5~6枚

- A
- オリーブオイル・・・大さじ2杯
 - 酢・・・・・・・・・・8g
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - 黒こしょう・・・・・・少々
 - おろし玉ねぎ・・・・・・小さじ1

【作り方】

- 1 アスパラガスは食べやすい長さに切り茹でて水にさらし布巾で水気をとる。
- 2 トマトはサイコロ型に切る。バジルは飾り用とドレッシング用にわけ、刻んでおく。
- 3 モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- 4 Aのドレッシングにトマト、バジルを混ぜ合わせる。
- 5 豆腐に④をかけて、アスパラガス、モッツアレラチーズを添え、最後にバジルを飾り出来上がり。

夏野菜は夏バテ予防に効果あり



だんだんと日差しの強い季節にかわってきましたが、そんな夏に注意したいのが夏バテです！

体がだるかったり食欲がなかったりと症状は人それぞれですが、旬の夏野菜を食べて、体調を整えましょう！

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ - カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。

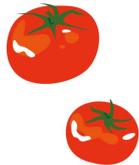
トマト、アスパラ、なす、オクラなど、このほかにも多くの種類がある夏野菜ですが、豆腐やチーズなどの高タンパク質の食材と合わせて、彩りに加えると見た目が鮮やかで食欲を誘います。

～栄養～



《アスパラガス》

アスパラギン酸が新陳代謝を活発にし、疲労回復に効果的で、穂先には高血圧を予防するルチンが含まれます。スタミナをつけたい時にどうぞ。



《トマト》

抗酸化作用を持つリコピンが体を酸化から守ってくれます。紫外線を防ぐため、シミやソバカスを予防したり、美肌効果も期待できます。



食べ合わせのコツ

リコピンは脂溶性なので、油と合わせてとると吸収率が高まります。
オリーブ油の抗酸化力とダブル効果で、生活習慣病を予防しましょう



《モッツァレラチーズ》

プロセスチーズと比較すると、リンの含有量が半分以下です。また、塩分はほとんどありません。



《絹ごし豆腐》

木綿豆腐に比べビタミンB群が多めです。

《その他の夏野菜》

カボチャ、きゅうり、ゴーヤ、ナス、おくら、etc.、とあります。

特徴として、前述でも述べたようにビタミンが豊富な点の他にも、水分量が多く身体を冷やす働きがあります。

また、濃く色合いのはっきりとした野菜が多いので食卓を彩り豊かにしてくれます♪

おくすり「アし・コレ」

医療用医薬品と市販薬 に関する豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文



病院でお薬を処方されるけどドラッグストアで売っている薬とちがいはあるのか、2類や3類と書いてあるがどのように違うのか、疑問に思ったことはありませんか？

ドラッグストアにはサプリメントや健康食品も並んでいるため、さらに複雑になります。

病院で処方箋をもらい、薬局で受け取るお薬を医療用医薬品、薬局やドラッグストアで購入できるお薬をOTC医薬品（いわゆる市販薬）と呼び、OTC医薬品はさらに一般用医薬品と要指導医薬品に分けられます。

OTCとは「Over The Counter」の略語で、薬局で対面販売される医薬品という意味があります。今回の豆知識ではOTC医薬品とその分類についての豆知識をお届けします。

【 OTC医薬品の分類 】

OTC医薬品は、医薬品の含有する成分を、使用方法の難しさ、飲み合わせ、副作用などの項目で分類されています。（表1 一般用医薬品の分類参照）

①要指導医薬品

OTC医薬品として市場に登場した直後の医薬品（後述するスイッチOTC）。

又は劇薬として指定されている医薬品。

慎重に販売する必要があることから、販売に際して、薬剤師が需要者の提供する情報を聞くとともに、対面で書面にて当該医薬品に関する説明を行うことが義務付けられています

②一般用医薬品

<第1類医薬品>

飲み合わせや副作用など、安全性上、特に注意を要するもの。

販売は薬剤師に限られており、販売店で

は、書面による情報提供が義務付けられています。

<第2類医薬品>

安全性上、注意を要するもの。

またこの中で、より注意を要するものは指定第2類医薬品となっています。

第2類医薬品には、主なかぜ薬や解熱剤、鎮痛剤など日常生活で必要性の高い製品が多くあります。

薬剤師の情報提供は努力義務となっています。

<第3類医薬品>

第1類医薬品や第2類医薬品に相当するもの以外の一般用医薬品。

表1 一般用医薬品の分類

OTC医薬品	対応する専門家	情報提供	インターネット販売
要指導医薬品	薬剤師	対面で書面での情報提供(義務)	不可
第1類医薬品		書面での情報提供(義務)	
第2類医薬品	薬剤師 又は	努力義務	可
第3類医薬品	登録販売者	法律上の規定なし	

以前はインターネットによる販売は制限がありましたが、2014年の法改正により要指導医薬品を除き可能となりました。

ネット販売では購入者の年齢、性別、症状などの確認、必要な医薬品情報の提供をWEBサイト上やメールで行い、その後商品を発送します。

販売時の説明に関しては、要指導医薬品と第1類医薬品は薬剤師がお薬の情報提供を行います。

ドラッグストアで商品棚を見ると時間帯によって販売できない薬がありますが、それは薬剤師が不在の時間には販売ができない薬のためです。

第2類と第3類薬品については登録販売者という医薬品に関わる専門家も情報提供を行います。

スイッチOTC

スイッチOTCとは、いままでは医師に処方された場合のみ使用することのできる医療用医薬品の中でも長い間にたくさんの人に使われていて、副作用が少なく安全性の高い成分を、OTC医薬品としても販売できるように規制緩和された医薬品のことを指します。

スイッチOTCは、まず要指導医薬品として原則3年間販売され、販売開始後の調査を経て第1類医薬品へと移行します。

その後1類~3類の評価がされ一般用医薬品分類が決定されます。

以下にスイッチOTCの例を示します。



ロキソニンS
(2011年11月発売)
第1類医薬品



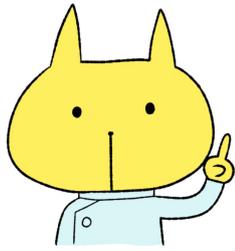
アレグラFX
(2012年11月発売)
第2類医薬品



ヒアレインS
(2020年9月発売)
要指導医薬品



バップフォーレディ
(2021年11月発売)
要指導医薬品



最後に

医療用成分がスイッチ OTCとして販売されるようになり、注意が必要な薬がいつでも購入できるようになっています。

薬局やドラッグストアで普段購入している薬があれば、分類と注意事項を確認してみてください。

また、基礎疾患のある方、病院からもらっている薬がある方は OTCの使用には飲み合わせ、副作用などに特に注意が必要です。

かかりつけ医を受診できれば良いですが、薬局で薬を購入する場合にはお薬手帳を持って薬剤師にご相談ください。



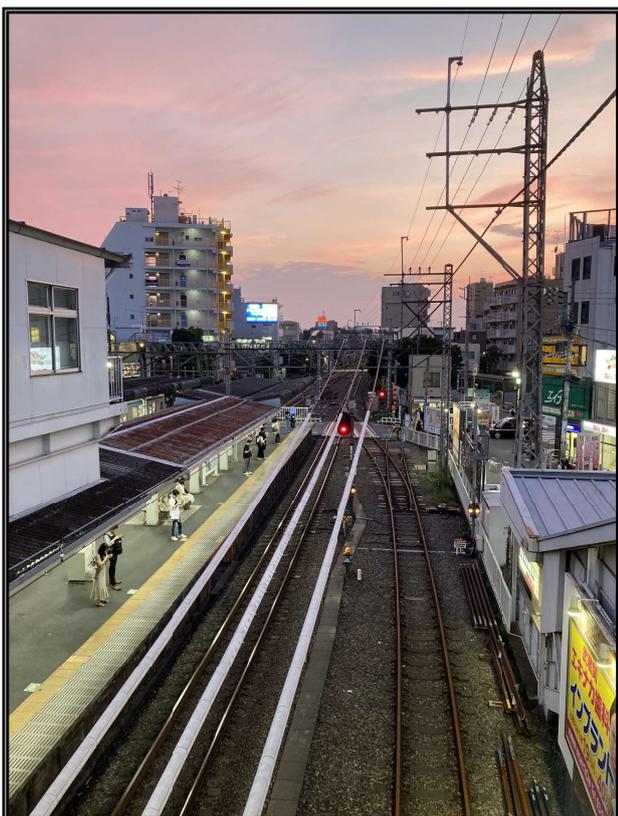
(参考資料)

厚生労働省HP 「医薬品の分類」

厚生労働省

「一般用医薬品のインターネット販売について」
くすり与健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア

愛和写真倶楽部



「19時頃の上石神井」

まったくもって捻りのないタイトル。
駅の線路と空模様、何の変哲もない日常の風景。

ホームで電車を待つ人々、この生活圏で住んでいる働いている人々、建物や線路、電柱や電線、その何の変哲もない日常こそが心に染み込んだので撮りました。

最近、この時間帯の特有の空色について教えてもらう機会があり、それからはたまに気にしてみることがあります。

いつも見ていたはずの風景も、今までとは少し違った風景に感じられ、帰りの道のりが少しだけ楽しくなりそうです。

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/>

蕃茄

第1問「なんて読む」
この漢字の食べ物は何？

薫
涼 ● 鈴

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？

林

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

夏の風物詩「花火」。
夜を彩る花火には、その瞬間心が浄化するよ
うな不思議な力が宿っているように感じます。

海外の花火と日本の花火

まず、日本の花火は球形をしており、別々の
色を出す火薬を幾層にも重ねて丸めた物で、途
中で色が変わったりします。

対して海外のものは円筒状のものが多く、一
種類の色の火薬だけを機械でプレスして作るの
で色の変化はありません。

日本の花火に込められた意味

特に海外では、様々な季節で行われ、カウ
ントダウンや祝い事などで打ち上がることも多
いです。

花火の意味とは？



しかし、日本の花火の意味合いは鎮魂の意味
合いがあります。

花火は慰霊や疫病退散が目的の行事だったと
されており、一説によると、お盆に行われる送
り火、迎え火の一種ともいわれており、ご先祖
の霊を送り迎えする意図があったようです。

日本三大花火大会

-大曲の花火-

全国の花火師が集結し技を競い合う

-土浦全国花火競技大会-

速射・連発する「スターマイン」は日本一

-長岡まつり大花火大会-

視界に収まりきらない程の大玉花火の連続

一度は見てみたいものです！

新型コロナ5類以降の対応

5月8日以降に新型コロナウイルスが5類感染症に変更されました。

それを受けて、南千住病院では以下の部分が更新・変更予定となります。

医事課受付・外来待合室

医事課の受付前にあったビニールシートが撤去されております。

また、外来待合室の血圧計とパンフレット類の設置も再開しております。



血圧計と
パンフレット類の設置

職員の感染予防具装着

医事課職員、外来診察時の医師・看護他職員、透析職員のフェイスシールドやゴーグルの装着は不要と判断し外しております。

臨時診察室を待合室へ

新型コロナ疑いの患者様の隔離診察室として使用していたスペースを待合室にしました。

また今後は、感染の疑いのある患者様は、第4診察室で診察します。



第4診察室



患者様の待合室

その他

- ・外来患者様の問診内容の変更
- ・入院患者様の理美容、訪問歯科の再開
- ・面会はオンライン面会を実施しているが、今後は可能な限り再開に向けて検討中

以降の変更も随時公開させていただきます。

編集後記

コロナ規制も緩和され、飲みに行く機会も少しずつ増え、先日とある居酒屋に友人と行きました。

しばらく友人と飲んでいると隣の席の常連さんが会話に入ってきて仲良くなり始め、今度はそこに店主さんも加わり話始め、またしばらくすると店主の弟が加わり、更には店主のおばあちゃんも加わり、コロナの名残で少し距離は取りつつプチ宴会！

まるで実家に帰ってきたかのような感覚でした。

しかも、そのおばあちゃんの出身は私の地元鹿児島県垂水市だったから驚きです。。

とても素敵な空間で、心躍りました♪



桜島は見る角度で雰囲気
が違います。

垂水から見る桜島が一番
綺麗だと思っています(笑)

あいわ vol.71 夏号

発行日 2023/7/20

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病
〒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/>

