

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: [byouin@city.suzu.lg.jp](mailto:byouin@city.suzu.lg.jp)

ホームページアドレス:

<https://www.city.suzu.lg.jp/suzuhp/>

# はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2020(3)

第59号



## 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

## 目次

- ・食中毒について . . . 2
- ・自宅で出来るやけどの手当て . . . 3
- ・PCR検査ってなあに? . . . 3

# 一食中毒について

内科 出島 彰宏先生



いよいよ夏になりました。今回は気温の上昇とともに増える食中毒についてお話ししたいと思います。

食中毒とは、有害な細菌・ウイルスを含む食品を食べることで起こります。また、食べてから症状が出るまでの期間は原因となる微生物によって様々です。

特に夏場は高温、多湿を好む細菌による食中毒が増えます。加熱が不十分な食品や調理後に時間が経った食品を食べることを避け、外出後や料理の前、食事の前の手洗いを心がけましょう。

### 食中毒の予防法。

- ① 細菌を付けない。  
(こまめな手洗い・調理器具の洗浄)
- ② 細菌を増やさない。  
(冷蔵庫で保管・調理後すぐ食べる)
- ③ 細菌を殺す。  
(調理器具に熱湯をかけ殺菌・食品はなるべく火を通す)

## ＜食中毒の原因と主な食品・調理のポイント＞

原因となる微生物	主な原因食品	調理・保存のポイント
サルモネラ	鶏卵 肉類	75℃以上で1分以上加熱する。 生肉を扱った手や調理器具はよく洗ってから次の作業をする。
腸炎ピブリオ	魚介類	冷蔵庫で保存する・料理前には一度水洗いする。 75℃以上で1分以上加熱する。
黄色ぶどう球菌	おにぎり 弁当	料理する前によく手洗いをする。 料理後はすぐ食べる（2時間以内）。
カンピロバクター	肉類 (特に鶏肉)	75℃以上で1分以上加熱する。 生肉を扱った手や調理器具はよく洗ってから次の作業をする。
ノロウイルス	牡蠣（カキ）貝 感染者の手を経由して	牡蠣（カキ）の生食を避ける（食べる場合は新鮮なうちに）。 下痢や嘔吐した人と接したら、こまめに手を洗う。 自分に症状がある場合は調理をしない

### ○食中毒になってしまったら

- ・原因となる食品を食べた後に下痢・腹痛・嘔吐・発熱の症状があった場合は、食中毒を疑います。まずは脱水症状を起こさないようにこまめに水分補給をしてください。
- ・吐き気や嘔吐がある場合、小さなお子さんや高齢者は横向きに寝させることが大切です。（仰向けだと吐いたものが喉に詰まってしまう危険なため。）
- ・下痢が続く場合は下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めをすぐに使うのはおすすめできません。原因となる微生物が体の外に出ることを妨げ、結果的に症状を悪化させてしまうことがあります。



### ○病院を受診する目安

- ・抵抗力が弱いお年寄り
  - ・糖尿病やがん、リウマチなどで免疫抑制剤を服用中など持病がある方
  - ・小さなお子さん（食中毒になると重症化しやすいため）
- は、症状が出た際には早めに医療機関を受診するようにしてください。

また、それ以外でも

- ・1日10回以上の下痢が続く
- ・血便が出る
- ・激しい嘔吐で水分も取れない
- ・呼吸がしづらい、意識がもうろうとするなどの症状がみられる場合は、すぐに受診してください。



# 自宅で出来るやけどの手当て

看護科 宮守 由佳

特定行為（創傷管理）看護師

やけどは最初に適切な処置が大切です。日常生活には熱湯や熱くなった鉄板などやけどの原因が多く潜んでいます。ですが「正しい対処法が判らない」と思っている方も多いのでは？ここではやけどの仕組みや応急処置方法について、お話ししたいと思います。



## やけどはなぜ起こる？

・やけどは熱や化学物質が皮膚などの体表面の一部に接触することにより、表層の皮膚が通常より多く損傷を受けることで起こります。（程度が重い場合は表層だけでなく脂肪や筋肉・骨など体の深部まで達することもあります。）



## 注意する点

- ・浅いやけどの場合は抗生物質の軟膏を毎日塗るだけで充分ですが、感染予防のため毎日患部を洗浄し、軟膏は清潔な手で塗ってください。
- ・水疱（水ぶくれ）ができた場合は触らずそのまま。（以前は消毒したり乾かすことが一般的でしたが、近年では潤いを保つことが有効とされています。）
- ・やけどは重症の度合いがすぐ判るものではありません。軽症に見えて実は重症という場合もあります。判断が難しい時は必ず病院に受診してください。

## 応急処置の方法

- ① 先ず流水で冷却！（受診前にしっかりと冷やす！）
  - ・流水で5分以上しっかりと冷却することが大切です。その際、患部の少し上の部分から水をあてましょう。
- ② 衣服を着たままの場合は、服の上から！
  - ・衣服を着たままやけどを起こした場合は、脱がさず服の上から流水をかけます。
  - ・流水での冷却が難しい場合は、保冷剤や氷を包んだ冷たいタオルを、こまめに替えながら患部に当て続けます。どちらも痛みがおさまるまで続けましょう。

## ココがポイント。

- ① まず流水でしっかりと冷やす！
- ② 翌日にひどくなることがあるので状態を注意して観察する。
- ③ 患部は感染に注意し、清潔を保ちながら潤いを保つ。



# PCR検査ってなあに？

検査室 高野 涼子技師

新型コロナウイルス感染症で話題となった PCR 検査ですが、いったいどのような検査なのか解説していきましょう！簡単に言うと“遺伝子をコピーして増幅させる検査”です。

遺伝子はそのままで小さすぎて確認することが出来ません。そこで特殊な装置を用い、目的とする遺伝子だけを取り出して増やします。

採取した検体の中に目的の遺伝子が含まれていれば増幅されて【陽性】と判定されます。逆に含まれていなければ増幅されず【陰性】という判定になります。



## ～PCRとは？～

PCRとは Polymerase Chain Reaction（ポリメラーゼ連鎖反応）の略称です。ポリメラーゼとは遺伝子を合成するために必要な酵素のことで、PCR 検査はこのポリメラーゼを用いて遺伝子の特定の領域を増幅させ、目的とする遺伝子が含まれているかを調べます。



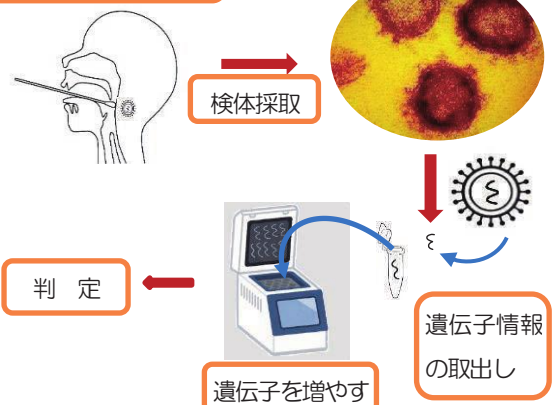
新型コロナウイルス感染症では、検体として鼻や喉の粘膜・唾液・喀痰などを採取し、これらからウイルスが体内に存在しているかを調べます。

この場合、体内にウイルスがいても採取された検体にウイルスが含まれていなければ、陰性と判定されてしまいます。

また、感染していても採取するタイミングによって、鼻や喉にウイルスがない場合もあります。

PCR 検査で陰性と判定された人が再検査で陽性だった！という背景には、この検体採取が「いつ・どのように行われたか」ということも大きく関係しているということになります。

## PCR検査のながれ



## 外来診療日程表

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時 9:00~12:30							午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00							
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金	
内科	1診	波佐谷	山本	波佐谷	米田	波佐谷	内科	1診	田邊	石崎	藤永	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病)★	
	2診	米田	田邊	米田	藤永	田邊		2診			循環器★			
	3診	リウマチ/膠原病 (第2・4)★	出島	小泉★	田邊	藤永		3診	藤永	小泉	山本 (腎不全)★	循環器★	米田	
	5診			山本 (膠原病)★				小児科	予防接種	慢性疾患	健診		予防接種	
外科		坂本 竹中	丸銭	坂本	竹中	丸銭 呼吸器	耳鼻咽喉科				榎田			
小児科		中川			和田 中川		眼科					馬渡	馬渡	
耳鼻咽喉科		榎田	金大医師	榎田			産婦人科		青山	助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	産後1カ月健診 産後2週間健診		助産師外来妊婦健診 産後2週間健診 母乳外来	
整形外科		長谷川・今												
産婦人科		青山	助産師外来 妊婦健診				助産師外来 妊婦健診	小児科 (以下は要予約)		産婦人科 (以下は要予約)				
脳神経外科		浜田	金大医師			浜田	(月) 予防接種 14:30~		(火)(金) 助産師外来妊婦健診					
泌尿器科		交替で診察 (毎週)	※月曜日が休日の場合は、 次開院日に変更。				交替で診察 (隔週)	(火) 慢性疾患 14:00~		(火)(金) 母乳外来				
皮膚科		武原		永岡		谷内	(水) 健康診断 13:30~		(火)(水)(金) 産後2週間健診					
精神科			西村		姥浦	西村	(金) 予防接種 14:30~		(水) 産後1ヶ月健診					
健診科		佐々木												

★は予約のみ 緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませください。  
泌尿器科・眼科の診療日程は、下記カレンダーをご覧ください。

### 院内助産・助産師外来に関するお問い合わせ・産前産後の困りごとなどのご相談 助産師外来 助産師まで

受付時間 月~金 9:00~17:00 TEL 0768-82-1181 (代表) / 左記以外の時間帯 TEL 090-8268-1160

### 珠洲市総合病院 泌尿器科・眼科診療日程 2020年 8月 ~ 10月

#### 泌尿器科

毎週月曜日 (月曜が祝日の場合は火曜日)、隔週金曜日  
受付 8:00~11:30  
診療時間 9:00~12:30

#### 眼科

毎週金曜日、隔週木曜日  
受付 12:00~16:00  
診療時間 14:00~17:00

8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
	泌尿器科			眼科	眼科			泌尿器科			眼科	眼科			泌尿器科			眼科	眼科	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
		泌尿器科			泌尿器科			泌尿器科			眼科	眼科			泌尿器科			眼科	眼科	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
	泌尿器科			眼科	眼科			泌尿器科		泌尿器科		眼科			泌尿器科				眼科	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
	泌尿器科				泌尿器科			泌尿器科				眼科			泌尿器科			眼科	眼科	
30	31							泌尿器科							泌尿器科			眼科	眼科	
	泌尿器科														泌尿器科					

診療日程は、都合により変更することがあります。詳しくは、院内掲示やホームページでご確認ください。

#### 編集後記

昨年に続き、病院前の池で5月に10羽のカモの雛がかえりました。  
親ガモは本年別の場所での子育てを選んでしまい、池を泳ぐ可愛い姿は  
見られませんでした。無事成長して欲しいですね。これから暑い季節  
になります。皆様におかれましては水分と休息・睡眠を十分にとり、  
熱中症に気をつけて、元気にお過ごしください。

広報委員会

