

『マムシにご注意!』

皮膚科 田村 政昭

佐野市近隣では5月から10月にかけて、マムシが発生します。マムシは九州以北に広く棲息する毒蛇の一種です。日本国内にはその他にヤマカガシとハブという毒蛇がいます。

マムシに咬まれると、咬まれた腕や脚が急激な速さでパンパンに腫れ、その多くが皮下出血を伴います。これを『マムシ咬傷』と言います。重篤な患者さんでは手の指を咬まれて胸まで腫れたり、足の指を咬まれて腰まで腫れたりします。治療を怠ると、死亡することもあります。日本では年間2,000~3,000人ほどが受傷し、約10人前後の方が死亡しています。動物による死者としては、蜂に次いで多いといわれています。

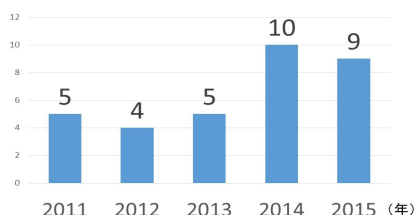
治療は主に輸液や抗生物質ですが、重症の患者さんにはマムシ抗毒素（いわゆる血清）を投与します。

過去5年間にマムシに咬まれて当院を受診された患者さんは33名で、近年、増加傾向にあります（図1）。蛇に咬まれるというと、田んぼや畑での作業中が多いと想像しますが、自宅の庭で草むしり中に受傷するケースが最も多くみられます（図2）。

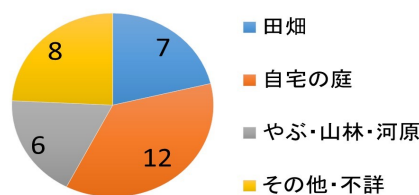
マムシは攻撃性が少なく臆病な蛇といわれています。自ら襲いかからず、近づいてくるものに咬みつき、その後すぐに逃げてしまうため、手足に咬みついたままといいことはありません。そのため、マムシや蛇に咬まれたことに気付かず、「虫に刺された」、「木の枝が刺さった」などと言って、受診される方もいます。初夏から秋にかけて、チクツとした痛みした後、1~2時間で急激に手足が腫れた場合には『マムシ咬傷』も考え、すぐに医療機関を受診しましょう。

マムシ咬傷を予防するには、常に「そこにはマムシがいるかもしれない!」を念頭に置き、草むらへ安易に手を入れたり、足を踏み込んだりせず、農機具や木の棒などで突いて、安全を確認することが必要です。

佐野厚生総合病院を受診した
マムシ咬傷患者の人数



マムシに咬まれた場所



【第53号内容】

- マムシにご注意!!
- 放射線治療装置更新
- 花粉症予防の食事
- 地域医療支援病院認定について



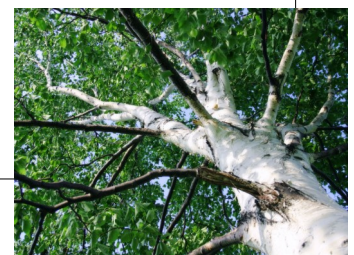
『放射線治療装置更新について』

放射線科 原口尚徳

がんは日本における死亡原因の第一位となっており、その数は年々増加傾向にあります。今や三人に一人はがんで亡くなる時代になりました。医療分野では、がん治療をする三本柱として手術による外科療法、抗がん剤による化学療法、放射線を用いた放射線療法があげられます。放射線療法ですが、当院でも行われています。当院では放射線治療装置の老朽化に伴い、この度装置を更新し平成28年2月より稼動開始しました。更新したことで、以前の装置より向上した点がいくつかあります。そこで今回は、中でも大きく変化し向上した点を一つ紹介したいと思います。それは、IGRT（画像誘導放射線治療）システムの導入です。放射線療法を行う際に重要となるのが、決められた位置に放射線が実際に当たっているかの確認です。医師がどの部分に放射線を照射するか設定し、設定通り放射線が照射されなければなりません。従来装置では、皮膚に直接書き込んだマークと室内に設置されたレーザーを比較することで患者位置を設定していました。体内の骨構造や治療対象の標的の位置との誤差は比較的大きいものでした。しかし、IGRT導入により患者様が装置の寝台に横になっている状態でX線画像やCT画像を撮影することができ、その画像と医師が設定した部位の位置ズレを検出し、ズレのないように自動で寝台を微調整することが可能となりました。このシステムにより、放射線を照射する部位の位置精度を飛躍的に高めることが可能となりました。日本の医療は欧米と比較して放射線治療の利用度が低いのが現状です。しかし、現在の放射線治療装置は日々進歩しより高精度な治療が可能となっています。切らずにがんを治せる放射線治療は各国で注目を集めています。装置の更新



内容や放射線療法の適応についてでも何でも構いません。放射線療法について詳しく知りたいことがありましたら気軽に当院スタッフまでお尋ねください。



『花粉症予防の食事』

栄養科課長 管理栄養士 押山 美千代

体調を崩しがちな夏を元気に過ごす食事についてお話します。暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温の調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。また、食生活の面では、暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の摂りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環がおこります。さらに暑さで寝苦しくて生活リズムが乱れ、その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われていています。

夏バテ予防のPoint

- ①食事は量より質を考えて摂りましょう。②香辛料を上手に使い食欲増進をはかりましょう
- ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。④新鮮な野菜や果物をたっぷり摂りましょう。
- ⑤ビタミンB1補給を忘れずに摂りましょう。
ビタミンB1を含む食品（豚肉、鰻、大豆、ほうれん草、胡麻など）がありますが、アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。
- ⑥クエン酸は疲労回復に役立ちます。
レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど
- ⑦規則正しい生活を心がけましょう。
※夏バテ予防の簡単レシピを紹介します！！
(にらたっぷり豚キムチ)

材料（2人分）

にら・・・1.5束 豚もも薄切り肉・・・200g
白菜キムチ・・・150g 玉葱・・・1/2個 マヨネーズ・・・大さじ1/2
醤油・・・小さじ1 ごま油・・・大さじ1/2
(下味)酒、醤油・・・各小さじ1 片栗粉・・・小さじ1/2

作り方

- ①にらは長さ5cmに切る。玉葱は幅5mmのくし形切りにする。豚肉は一口大に切り、下味の材料をもみ込む。キムチは一口大に切り、マヨネーズを加えてまぜる。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を広げて入れて両面をこんがりとするまで焼く。玉葱を加えてさっと炒め油が回ったら、キムチを加えて炒める。キムチが全体にからんだら、にらと醤油を加えてさっと炒める。



『地域医療支援病院認定について』

地域医療連携室

まず始めに、地域医療支援病院の要件についてお話しさせていただきます。地域医療支援病院に指定されるためにはいくつかの要件があります。第一に、紹介率と逆紹介率になります。地域の医療機関からの紹介患者数が初診患者数の65%以上であること（紹介率）かつ、当院から地域の医療機関に紹介する患者数が初診患者数の45%以上であること（逆紹介率）という要件があります。当院の27年度実績は紹介率73.8%、逆紹介率59.4%となっており、十分な実績となっております。

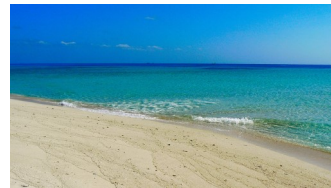
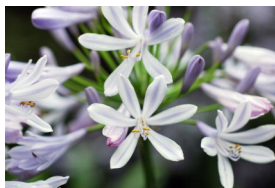
救急医療提供についてですが、救急搬送患者数が1年間で1,000件以上という要件があります。当院は27年度3,648件の救急搬送患者を受入れており、こちらの要件も十分な実績となっております。

また、地域の先生方に連携登録医療機関になっていただき、当院のCTやMRI等の医療機器やベット、図書等を共同利用することも要件となっております。現在、佐野市、足利市の2次医療圏を中心に215の医療機関が連携登録医療機関として登録いただいております。一覧表は正面玄関入口付近に掲示しております。

このほか、地域の先生方や一般の皆様に向けての講演会を定期開催することや患者相談の窓口を充実させることなども要件となっております。

地域医療支援病院ではいわゆる紹介型の外来が原則になります。これは他の病院や診療所と役割分担し、高度な医療の提供を確保・支援するためです。不安に思われる患者様もいるとは思いますが、かかりつけ医からの紹介や、手術・入院が必要な重症患者様の受入れは積極的に行います。また、地域の病院・診療所とも密な連携関係を築き、在宅医療の支援も積極的に行います。

当院は地域医療の確保・支援を行う中心的な役割を果たすため、これからも更なる努力を続けていきたいと思っております。また、患者様自身も地域医療の確保を担う一員です。いざという時の救急医療、いつか訪れるかもしれない在宅医療のためにも、是非とも普段からかかりつけ医をもちましょう。



編集後記

五月病といった時期、最近では後にずれてきているそうです。さまざまなストレス、気が重いですね。「仕事がなかなかうまくいかなくて困っている・・・」そんな方に、「料理を始めると仕事のスキルも磨ける相乗効果がありますよ」とお得な情報を耳にしました。料理の献立づくりは「アイデアや規格を生み出す力」に「時間内に効率よく仕上げることは「判断力や段取り力」の強化につながる」とのこと。メリハリのある予算のかけ方や一手間かけること、基本（基礎）の重要性、失敗したときリカバーする応用力などなど・・・仕事と料理の共通点、以外に多いですね。私も料理は気分転換になり、リフレッシュにつながることを実感しています。そして、なにより「おいしい」と（うそでも）言ってくれる家族の存在は大きいですね。本当に必要なものは相手を想う「思いやり」なのかもしれません。ちょっと気分が落ちていると感じたときは、おいしい料理で大切な人の笑顔から元気を頂きます。！って感じてでしょうか（笑）

F・Y