

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

あたご  Atago

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

〈特集〉

虫刺されに注意! 身近な虫刺されと その対処法は?

2021
8月発行

夏号

ご自由にお取りください

健康クンポイント

最新鋭胸腔鏡・腹腔鏡システムの紹介

各課・各部の紹介

精神科病棟

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

鮭のムニエルトマトマリネソース
卵豆腐とオクラのとろとろ煮

あたごINFO

〈特集〉

虫刺されに注意! 身近な虫刺されと その対処法は?

愛宕病院 梶田 健 医師



夏は虫たちが活動的になってくる季節。どんなに注意していても虫に刺されてしまうことがあります。この時期、虫刺されで一番多いのは蚊ですが、ブヨ、ハチ、ムカデ、マダニなどにも注意が必要です。また、刺すわけではありませんが毛虫による皮膚炎も多く発生しています。では、刺されてしまったときはどうすればよいのでしょうか。ここでは刺された虫の種類ごとの正しい対処法を紹介します。

【蚊】

刺された場合は、決して搔かずに洗ってから、ステロイド外用薬や抗ヒスタミン軟膏を塗ってください。まれに発熱や腫れがひどく、皮膚がただれてくるなどの症状がみられた場合、我々の大半が体内に持っているEBウイルスが蚊に刺されたことで体内で活性化され起こる蚊アレルギーの重症型で「蚊刺過敏症(ぶんしかびんしょう)」の可能性がります。一般的な蚊に刺された場合と違い、発熱などの全身症状を伴い反応が激しい場合は病院を受診しましょう。

【ブヨ(ブユ・ブト)】

キャンプ場などで刺されやすく、かゆみが多いのが特徴です。搔きすぎると、芯のような堅いものが皮膚に残ってしまい、1年から2年くらい治らないこともあるので気をつけましょう。刺されてしまったら、洗って冷やし、ステロイド外用薬や抗ヒスタミン軟膏などを塗りましょう。

【ハチ】

ハチの種類によっては刺されることでアナフィラキシーショックを引き起こし、命にかかわることがあります。息苦しくなったり、気分が悪くなった場合は早めに病院を受診しましょう。それ以外にミツバチの場合は針が皮膚に残っていることがあるのでピンセットなどを使ってハチの針を取り除いてください。その後洗って、ステロイド外用薬や抗ヒスタミン軟膏などを塗りましょう。

【ムカデ】

ムカデは湿気のあるところや暗いところを好むため、

が寝ている間に侵入してきたり、靴の中に潜んでいることもあります。5～6月の繁殖期に被害が多くみられます。ムカデは顎肢で咬み、咬まれた痕は下図のように2個咬み口が見られます。夜中に寝ていて何かに咬まれた痛みで目が覚めて、刺し口が2個ある場合はムカデかもしれません。



ハチの毒と似たような成分なのでアナフィラキシーショックを起こすことがあります。ハチほどではありません。毒はほとんど皮膚表面に付着しており注入されていないので絞り出しは不要で、ムカデの毒は42-43度のお湯で失活すると言われており、シャワーのお湯で患部周辺を42℃以上に温めて毒を洗い落とすことが効果的です。

【チャドクガ】

チャドクガの幼虫は毛虫皮膚炎を起こす害虫としてよく知られており、一般的に5月から6月だけでなく8月下旬から9月にかけても多くみられます。チャドクガの幼虫は、数十万本の0.1mmほどの毒針毛でおおわれています。庭木や公園のツバキやサザンカの葉に寄生していて、毛虫に触れなくても葉っぱに近寄っただけで危険を感じ、毒針毛を空中へ大量に発射して身を守ります。この毒針毛に触れた直後はほとんど自覚症状はありませんが、数時間してから痒みがでてきます。この痒みは紅色の小さく盛り上がった発疹(膨隆疹)で発疹同士は融合せず、痛痒さを感じます。ここをこすると皮膚に刺さった



チャドクガ幼虫



皮膚に刺さった毒針

毒針がさらに皮膚の奥に深く刺さり、治癒が困難となります。この毒針は毛虫が脱皮した後も長い間残るので、冬に樹木の剪定をしていても刺されることがあります。

【対処】 こすったり搔いたりすると被害を広げる恐れがあるので、症状が出ている箇所を中心に粘着テープを使って毒針毛を取り除き、流水で洗いステロイド外用薬や抗ヒスタミン軟膏などを塗りますが、あまりにも症状がひどい場合は病院へ行きましょう。毒針毛がついた衣類は、①粘着テープで除去 ②50℃以上のお湯で洗う ③アイロンがけ(またはスチームをかける)で対処しましょう。



毛虫皮膚炎

【マダニ】



<マダニの身体的特徴>

通常、マダニは2～3mm程度で肉眼ではっきりと見えます。人などの動物の血を吸って膨れ上がり、その全長は1cmを超えるぐらいにまで大きくなります。

<マダニの生活サイクル>

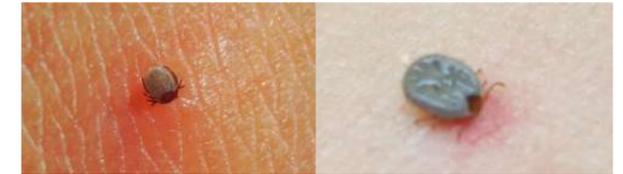
マダニは山の中の茂みや道端の草むらに住み、普段は植物の葉っぱの先などに身を隠して待ち構え、それに触れた人(動物)にうまく乗り移りくっつきます。人(動物)の皮膚の柔らかいところから1週間以上かけて吸血を済ませたあとは一度宿主の体から外れ、休眠期間と呼ばれる成長と脱皮の時間を自らに設けます。その後成長したマダニは再び宿主を見つけて吸血し、それが終わればまた休眠。この吸血と休眠のサイクルを生涯で合計3回繰り返します。3度目の吸血の際に成熟したマダニは交尾を行い、地上で一度に数百個から数千個の卵を産みます。

<マダニの吸血方法>

マダニはハーラー器官と呼ばれる感覚器官を持っていて、動物の体温、振動、二酸化炭素、匂いなどを感知し、宿主探しの際にセンサーとして役立っています。うまく宿主の体表に乗り移れたマダニはまずその動物の皮膚が薄くて吸血しやすい部分を探します。一般的な哺乳類だと頭部や目・鼻・耳の近くを選ぶことが多いようです。吸血場所を選んだマダニは鋭い歯で咬みつき、ノコギリのような歯を皮膚の奥に差し込みます。そこから出血してくる血を吸い続けるわけです。

しかもその際に唾液をセメントのように固めて接合部を完全に固定し、簡単に宿主から離れない状態を作り上げ、それから1週間以上の時間をかけてゆっくりと血を吸い上げていきます。吸血し終わったマダニは自ら接合部から牙を抜き出し、宿主の体から離れていきます。

<マダニを皮膚から外す方法>



吸血中のマダニ

セメントのような唾液で体を固定しているため、無理に引き抜こうとするとマダニの頭部や差し込まれている牙が体内に残ったり、マダニを強く掴むことでマダニの体液の逆流を招き、病原体が体内に注入され感染症などのリスクが高まるため無理に引き抜くことは推奨できません。いろんな情報を総合してみると、一番無難で確実性が高いのはアルコールとされています。

アルコール綿をマダニに被せ、しばらく放置ししばらくして綿棒などでやさしく突っついて刺激を与えます。マダニが自らその牙を外すまでじりめ倒します。どうしても外れてくれない場合は、ピンセットで接合部を軽くつかんで丁寧に引き抜きます。最近では右図のような専用の器具でマダニを除去することができます。

<マダニを媒介にした感染症>

重症熱性血小板減少症候群(SFTS):2013年1月に国内で初めて報告され、主にSFTSウイルスを有するマダニに刺咬されたときにおこるとされています。

刺咬後、潜伏期間は6～14日。発熱、消化器症状(嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、下血)を主徴とし、時に頭痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫脹、出血症状などを伴います。血液所見では、血小板減少(10万/mm³未満)、白血球減少(4000/mm³未満)、血清酵素(AST、ALT、LDH)の上昇が認められますが、CRPは正常範囲内のことが多いです。治療は有効な薬剤やワクチンがないため対症療法となり、致死率は10～30%程度といわれています。確定診断は患者の血液からSFTSウイルスを分離し、ウイルス遺伝子が検出されると診断できます。また、血液検査でSFTSウイルスに対する抗体が、感染した急性期と約2週間後の回復期で上昇しているとSFTSウイルスの感染が証明されます。しかし、一般の医療機関では検査ができず、検体(血液)を国立感染研究所に送り、検査してもらうことになります。

最新鋭胸腔鏡・腹腔鏡システムの紹介 (Stryker社製1688)

健康
ワン
ポイント

Health
advice

消化器外科部長
檜山 和寛 医師



2021年4月、高知県初となる最新鋭胸腔鏡・腹腔鏡システム“Stryker社製1688”が納入されました。このシステムは4K解像度で、蛍光システム(インドシアニンググリーン)を有しています。

4K解像度

従来のシステムに比べ、極めて繊細な画質となっています。従来のシステムでは見えなかった血管や神経線維もはっきりと抽出され、明らかに手術の質が高まります。具体的には手術トラブル(切る必要のない血管・神経を切らなくなる)の減少、手術時間の短縮(切つてはいけないものがすぐわかり、探す必要がなくなる)、縫合時の立体感(画質がいいので縫合することが楽)など、従来システムに比べて大幅に進化しています。

蛍光システム

このシステムではインドシアニンググリーンという蛍光色素を認識し、実際の画像と重ね合わせることができます。これは非常に画期的な技術で、もう過去のシステムには戻れません。一例をお示します。

●つないだ消化管の血流評価

消化器外科の手術では消化管を切離し、再建することが多々あります。従来はその腸管の血流を評価する術がなく、術者の勘頼みでした。新しいシステムを用いると、血流を蛍光色素で評価できるため、つなぐ部分を検討したり、再建後であれば場合によっては血流のよいところをつなぎ直すことができます。これによって術後の合併症が大幅に減少することが期待されます。(この効果を科学的に実証すべく、がんセンターらと全日本で臨床試験中です。)

●胆管の位置確認

胆管にインドシアニンググリーンが集まる性質を利用して、胆管の位置が確認できます。当院で、月10件程度行っている腹腔鏡下胆嚢摘出術では、胆管損傷が最も注意する合併症です。従来、炎症が強い場合には胆管の位置がわからず、その時点で開腹手術に移行したり、気づいたら損傷を起こしていることがありました。新しいシステムでは胆管が見えますので、圧倒的に手術がしやすくなります。

●尿管の位置確認

大腸や直腸の手術では尿管(腎臓から膀胱に尿を運ぶ管)を認識し、温存することが手術のポイントです。新しいシステムでは尿管にインドシアニンググリーンを集め、光らせることが可能です。これによって尿管損傷は当然少なくなりますし、手術時間・手術ストレスが大幅に減少します。

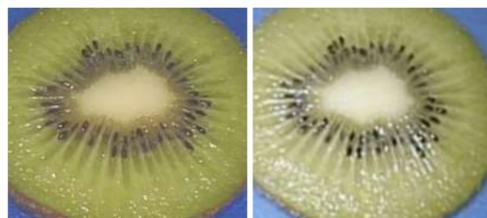
このように、当院では関東の大学病院レベルの最新鋭機器を各種そろえ、高難度手術に日々取り組んでいます。ご病気でお悩みのことがあれば、私の通常外来、もしくは寺島医師(筑波大学前教授)のセカンド・オピニオン外来を受診してください。



Stryker社製
1688



1688 AIM 4K カメラ



Stryker社製 4K画像

従来システムの画像

蛍光尿管カテーテル
(日本コヴィディエン)



発光前



発光後

精神科病棟

愛宕病院の精神科病棟は、3病棟4階・5階の二つのフロアで、4階34床(保護室2床)5階36床(保護室2床)の計70床です。医師をはじめとする多職種のスタッフが連携し、さまざまな看護・支援などを行っています。

【看護師】

精神疾患の増加と多様化、高齢化に伴う認知症患者の増加等によって、精神科医療の社会的役割はますます高まっています。また、精神疾患が一部の特殊な疾患と特別視された時代から、今では精神疾患はだれにとっても身近な疾患へと変化しています。スタッフは患者さまの症状や問題行動のみに着目するのではなく、患者さまの健康な面に焦点をあて、強化することを念頭に置き、看護に取り組んでいます。決して答えは一律ではなく、混乱や迷いが生じるからこそ、チームで支えあうことが重要で、患者さまとの関係性を通じて自分自身も学び成長していく。これこそが精神科看護の醍醐味であると考えています。また、精神保健福祉法の理念に基づいた人権擁護を最優先し、地域での生活支援に向けて入院早期から退院困難要因をアセスメントし、早期から退院支援に取り組み、退院後の継続医療・看護との連携や、福祉・介護サービスなどの利用調整を行うことを念頭に看護援助を展開していきます。

精神科病棟スタッフ



七夕飾り

【精神科リハビリ】

愛宕病院では2014年に精神科作業療法を立ち上げ、現在も取り組みを通して支援を続けています。

一週間の作業療法の一例

	月	火	水	木	金	土
午前	創作 (4階)	音楽 (4階)	創作 (4階)	ゲーム (4階)	音楽 (4階)	創作 (4階)
午後	音楽 (5階)	いきいき クラブ (5階)	喫茶 (4階)	音楽 (5階)	寺子屋 (5階)	休み

精神科作業療法とは

精神に何らかの障害を有し、日常生活を送ることが困難になった方に対して、日常生活動作や趣味的な活動(塗り絵・音楽・ゲームなど)を用いて精神の安定を図ります。つまり、リハビリメニューを通し、その人らしくよりよい生活が送れるよう支援していくのです。

たとえば統合失調症の方は、症状のために一日中ぼんやりと部屋に閉じこもって過ごすことが多くなったり、人付き合いがうまくいかなくなったりする場合があります。そこで、最初は気分転換や生活リズムを整えることから始め、活動を継続することで自信をつけていき、最終的には退院に向けて生活スキルを高めていきます。

このように、継続的にプログラムに参加することで生活リズムを整えて有意義な時間を過ごし、必要な生活技術を身につけられるよう支援していきます。またグループでの活動は、他者との交流を促し適切なコミュニケーション方法の獲得につながります。



◀コーヒー豆を
挽くのも
リハビリの一環

七夕の日に行われた
喫茶の様子▼



※感染対策を十分に講じて行っています

【精神保健福祉士】

精神保健福祉士の業務

精神科医療機関、精神障害者社会復帰施設や精神保健福祉センター等さまざまな機関で相談援助業務にあたっています。当院でも医師を中心にさまざまな職種との連携を図り、患者さまの社会復帰に向けて支援を行っています。また患者さまの高齢化にともない、介護事業所や介護施設への相談や連携も重要な業務のひとつとなっています。外来受診や入院の援助を行うとともに、社会復帰に向けては就労移行支援事業所などの社会資源を活用し、ご本人やご家族のご意向に添いながら円滑に地域での日常生活への移行ができるよう早期から支援しています。

コロナ禍での熱中症対策

コロナ禍で過ごす二度目の夏、感染対策と同時に熱中症対策が必要です。

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を
- エアコンを上手に活用
- 適度な塩分補給も忘れずに
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 周りの人と声をかけ合おう
- 栄養バランスの良い食事を

新型コロナウイルスワクチン接種

3~4月にかけて行われた医療従事者への優先接種に続き、愛宕病院でも5月6日から一般の方への接種や看護学生などへの集団接種を行っています。また、一般の接種者の方には高知市からの協力要請を受け、2回目の接種予約も併せて行っています。スタッフ一同、「一人でも多く、一日でも早く」という思いで、ワクチン接種業務を続けています。



集団接種の様子
(龍馬看護ふくし専門学校の学生さん)

2回目接種予約などでは、アルバイトの大学生の皆さんが大活躍です

※ワクチン接種後も、マスクの着用・三密の回避など感染対策を続けましょう。

愛 LOVE クッキング

管理栄養士 岡順子

爽やかな大葉の香りでさっぱり

鮭のムニエル トマトマリネソース

1人分
275kcal
塩分1.4g



小麦粉は焦げやすい素材なので、余分な粉はしっかりとたたき落としてから焼きましょう。

材料と作り方(2人分)	
●甘塩鮭(薄口)	2切れ
●こしょう	少々
●小麦粉	適量
●サラダ油	大さじ1/2
●バター	大さじ1/2
●ベビーリーフ(添え)	適量
●トマト	中1個
●玉ねぎ	1/4個
●大葉	2枚
●酢	大さじ1
●砂糖	小さじ1
●オリーブ油	大さじ1
●塩	少々
●粗挽きこしょう	少々

- ～鮭のムニエル～
- 1 鮭の骨を取り、こしょうを付ける。小麦粉を全体にまぶし、余分な粉を落とす。
 - 2 フライパンにサラダ油を熱してなじませてから、バターを加えて溶かす。
 - 3 鮭を中火で焼き、切り身の外側が白くなってきたら、裏返して弱火でじっくり焼く。
 - 4 皿に鮭を盛り付け、トマトマリネソースをかけ、ベビーリーフを添える。
- ～トマトマリネソース～
- 1 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし水気を切る。トマト、大葉は角切りにする。
 - 2 調味料Aを混ぜ合わせ、玉ねぎ、トマトを入れ、仕上げに大葉を加える。



大葉(青しそ)
しその香り成分には防腐・殺菌作用があります。この香りには胃液の分泌をサポートし、食欲不振を改善する働きも。食中毒の予防や夏バテで食欲が落ちる夏にオススメの食材です。

卵豆腐を簡単アレンジ♪

卵豆腐とオクラのとろとろ煮

1人分
60kcal
塩分1.2g



材料と作り方(2人分)	
●卵豆腐	2個
●オクラ	4~5本
●カニカマフレーク	40g
●しめじ	1/3株
●水	200ml
●白だし(市販)	大さじ2

- 1 オクラは塩をまぶして軽くこすり水で洗い流して小口切りにする。
- 2 しめじは小房に分けて、カニカマフレークはほぐす。
- 3 卵豆腐は4~6等分に切る。
- 4 鍋に水と白だしを入れて中火でひと煮立させ、オクラ、カニカマ、しめじを加え、しめじがしんなりするまで煮る。
- 5 最後に卵豆腐を加え軽く混ぜたらでき上がり。

オクラ

独特のネバネバとした成分は食物繊維です。食物繊維には腸内環境を整える働きがあります。さらにカロテンやビタミンB群も豊富なので体の免疫力を高めてくれます。



岡順子



オクラのうぶ毛は鮮度の目安。鮮やかな緑で、表面がうぶ毛でびっしり覆われている物を選びましょう。

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策について

〈広報誌あたご2021夏号発行時〉

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる医療環境の確保**のため、引き続き次のように取り組んでいます。

【外来受診について】

- 受付の際、検温にご協力いただいています。
※体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。
- 待合では、座席の間隔を空けてお座りいただいています。

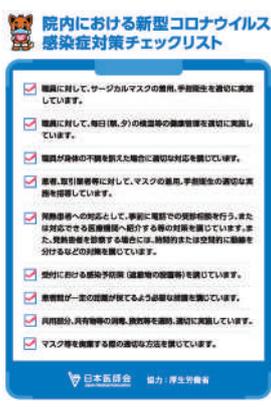


【面会について】

入院患者さまの安全を確保するため、面会を全面禁止としております。主治医が特に必要と認めた場合にはこの限りではありません。なお、面会制限は感染状況によって変わることがあります。お電話やホームページなどでご確認ください。

皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

愛宕病院では、日本医師会が発行する「みんなで安心マーク」を取得しています。



このマークは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大にともない、感染リスクを恐れて受診を控えたり、先延ばしにしている状況を踏まえ、日本医師会が感染防止対策を徹底している医療機関に対して発行するものです。

上記に関するお問い合わせはこちらまで
TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL (代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306 (外来受付) Mail : info@atago-hp.or.jp

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月・木) 13:30~17:00 (火・水・金)
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土)	14:00~16:30 (木)
	9:00~12:00 (火・木)	13:00~17:00 (第2,4金)
泌尿器科	10:00~12:00 (第2,4金)	
	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・水・土)	14:00~17:00 (火・木・金)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療時間や曜日は変更することがあります。
あらかじめお電話にて確認のうえご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

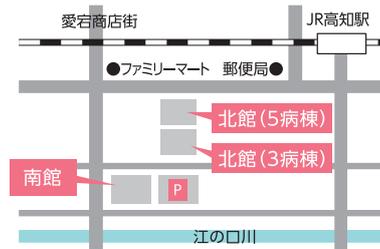
休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

編集後記

今年は平年より3週間も早く梅雨入りしました。65日間という期間の長さは統計開始以来初、さらに四国の梅雨明けが全国で最後になったのも初めてのことだそうです。あまりの長さに湿気の少ない空気がどんなものか忘れてしまうほどでした。まだまだこれから夏本番。感染症対策はもちろん熱中症対策も万全に過ごしましょう!
今号の表紙は吾川郡いの町の「ここ淵」です。梅雨明け前の貴重な晴れ間に撮影することができました。

ここ淵へと降りていく階段:
事故が多発し
近年整備された階段です



受付は南館玄関を
入って左