

# あおぞら

## 2012

## 6月号

この広報誌は、田園調布中央病院と患者さまが一体となって、病気やけがと闘うために少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同が心をこめて皆さまへお送りする情報誌です。

### 今月の TOPICS

- 食中毒を予防しましょう
- 放射線の豆知識

総合診療科部長  
放射線科

石田 順朗  
三井 利夫



- 内科:**(一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器)
- 外科:**(一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科)
- 小児科:**(一般・感染症・アレルギー・予防接種・育児相談)
- 整形外科:**(一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症)
- 眼科:**(一般・白内障・網膜剥離・緑内障)
- 泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来
- 形成外科・脳神経外科

医療法人社団七仁会  
田園調布中央病院  
〒145-0071



東京都大田区田園調布 2-43-1  
TEL:03(3721)7121

田園調布中央病院ホームページ  
<http://www.tmg.or.jp/denencyofu>

発行:田園調布中央病院 広報委員会

### 病院理念

支える医療を実践する

### 基本方針

- ・救急・急性期医療に全力で取り組む事で、命を支えます。
- ・地域の方々と共に地域医療へ貢献する事で、地域を支えます
- ・疾病の早期発見・予防に努める事で、健康を支えます

### 患者様の権利

当院では患者様の

1. 良質で公平な医療を受ける権利
2. 医師による説明を受ける権利
3. 医療を選択し自己決定する権利
4. プライバシーを尊重される権利
5. 事故情報の開示を求める権利
6. 個人情報を守る権利

患者様の権利を尊重し安全で良質な医療の提供を行うために患者様のご協力をお願いいたします。

# ● 食中毒を予防しましょう

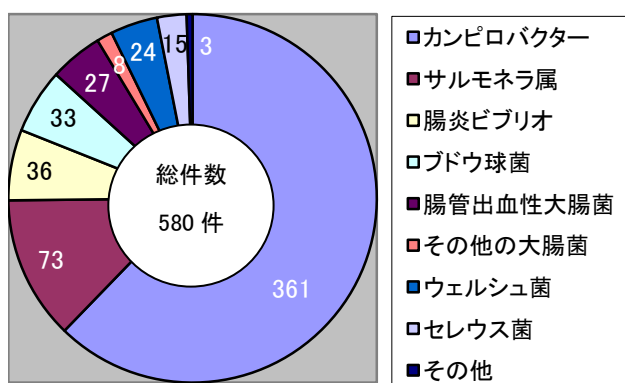


総合診療科部長 石田 順朗

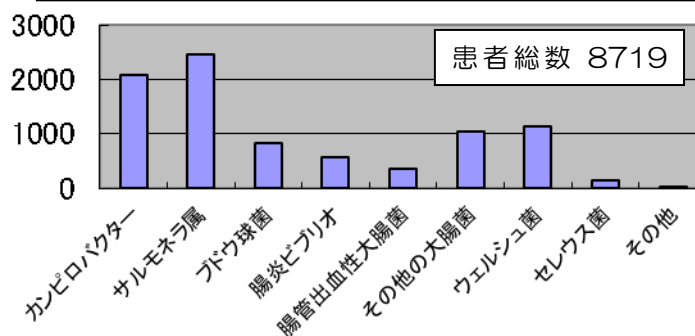


食中毒は細菌、ウィルスなどの病原性微生物で汚染された食品、水などを摂取することによって起こります。冬場はノロウィルス感染症によるものが多く発生しますが、気温の上昇する夏場は、細菌性食中毒が多くなります。2010年の食中毒統計調査（政府統計）では、総発生件数 1,254 件、患者総数 25,972 人のうち、細菌性食中毒は 580 件、患者数 8719 人でした。代表的な原因微生物にはカンピロバクター、サルモネラ菌、病原性大腸菌などがあります。もう夏がすぐそこまで近づいています。これから秋口にかけては細菌性食中毒が起こりやすい季節です。正しい知識を身に付けて食中毒を予防しましょう。

2010年細菌性食中毒発生件数の内訳



2010年細菌性食中毒患者数の内訳  
(2011年4月1日発表の政府統計による)



細菌性食中毒は、細菌そのものや細菌の作り出す毒素が食物や水と一緒に口に入ることによって起こります。例えば感染した人が手を洗わずに調理した食材に病原性細菌が付着した場合、付着した細菌は食物上で生存しているので、食材をよく洗浄しなかったり加熱が不十分であったりすると感染力を維持します。また、まな板や包丁を介して他の食材を汚染してしまうこともあります。食中毒をおこすと、食事の直後に症状が出ることもあれば、数日あるいは1週間以上たってから発症することもあります。主な症状は悪心・嘔吐、下痢あるいは血便、腹痛、発熱などです。これからの季節、食事や調理の際には以下の点にじゅうぶん留意するようにしましょう。



**食中毒予防の3原則は、細菌を「付けない」「増やさない」「殺菌する」の3つです。**

**「付けない」** → 手洗いの励行を習慣づけましょう！生肉や魚を調理した後のまな板などの器具から、野菜などに菌が付着しないよう、使用の都度きれいに洗うことが大切です。

**「ふやさない」** → 食材や調理したものに付着した菌が増殖するのを防ぐため必ず冷蔵庫、冷凍庫で保存します。また解凍後の食材を長時間放置すると、細菌は増殖してしまいますので注意しましょう！

**「殺菌する」** → 細菌は加熱によって死滅します。食材や料理の中心部の温度が75℃の状態でも1分以上加熱調理することを目安としましょう！

もし食中毒になってしまった場合、家庭でできる対策は以下の通りです。

①十分に水分を摂取すること ②脂肪が少ない食事を少なめに摂ること ③十分な休息を取ること

さらに、以下のような症状が出た場合には、医療機関を受診してください。

①腹痛が強いとき ②食事や飲水ができないとき ③吐物や便に血液が混じるとき ④38℃以上の発熱があるとき  
より詳細な情報については厚生労働省ホームページ「食中毒予防について」の記事をご参照下さい。



## ● 放射線の豆知識



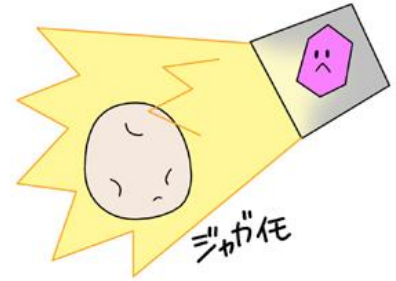
放射線科 三井 利夫

放射線の意外な使われ方をいくつか紹介します。

生鮮食品は、輸送や貯蔵中に発芽したり、腐敗したり虫に食われたりします。放射線を食品に当てる放射線照射をすると、発芽を防止したり、成熟を遅らせたり、殺虫や殺菌をすることができるので、流通や消費の安定化に役立ちます。

我が国では、発芽防止のためにガンマ線をじゃがいもに当てること許可されており、北海道でそのための施設が稼働しています。

また、私たちの日常生活の中には、放射線を利用した多くの製品があります。例えば、蛍光灯のグロー放電管、夜光塗料、煙感知器やカメラの内蔵ストロボなどに放射線が使われています。



蛍光灯に使われているグロー放電管の中にはプロメシウム147という放射性物質が入っており、ここから出るベータ線の電離作用により蛍光灯のスイッチを入れるとすぐに放電が起こり、蛍光灯を素早く点灯させることができます。



**ロレックスの腕時計の文字盤にも、夜光塗料である放射性物質のトリチウムが使われていました。**

海外旅行に行く場合も放射線をたくさん浴びます（宇宙放射線）。例えば、東京～ニューヨーク間の往復で200マイクロシーベルトの放射線を浴びます。



このように、放射線は地球に生きている以上、完全には防げません。私たちは放射線と身近に暮らしているんですね。ただ、問題となるのは、放射線を浴びる強さや時間などです。

## そこで、最後に放射線について

<私達は暮らしの中でも放射線を浴びています。>

・・・それは一体どれくらい？

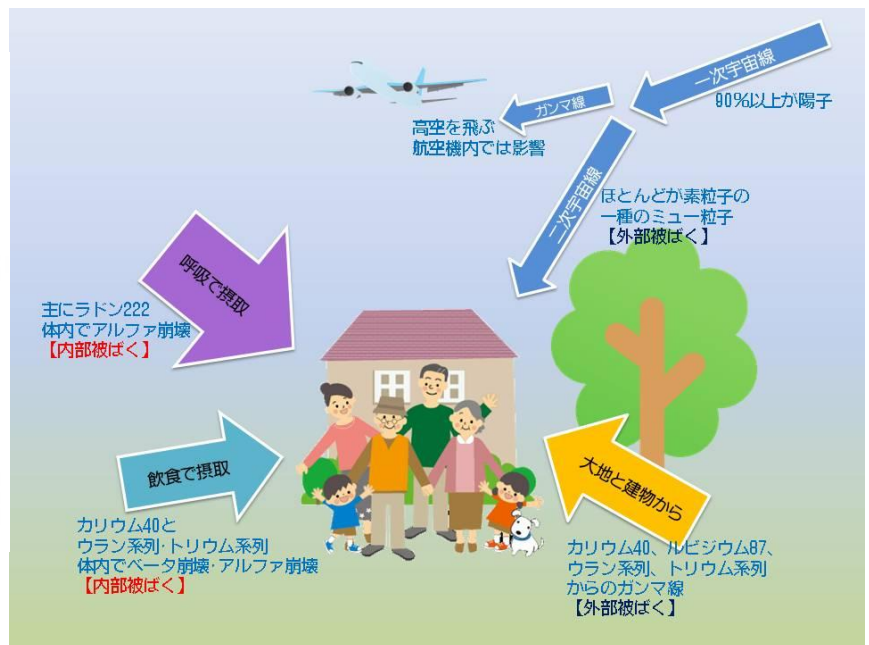
大地からの放射線：年間約0.48ミリシーベルト

宇宙からの放射線：年間約0.39ミリシーベルト

食物からの放射線：年間約0.29ミリシーベルト

空気からの放射線：年間約1.26ミリシーベルト

年間合計  
約2.42ミリシーベルト  
(世界平均)



日本では大きく分けると北海道、東北、関東地方よりも近畿、中国、四国地方のほうがおおくなっています。また世界ではブラジルのガラパリやイランのラムサール、中国の陽江のように日本の8～20倍の放射線が大地から出ているところも存在します。

※放射線量は距離によって変化します。

距離の二乗に反比例して弱くなります。

つまり、距離が2倍になれば放射線量は4分の1になるわけです。

### 診療受付時間

**受付時間**：午前の部 8：00～12：00（小児科 11：30） 午後の部 8：00～16：30

**診療時間**：午前の部 9：00～ 午後の部 14：00～

**面会時間**：11：00～20：00

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合があります。

詳細につきましては、お気軽にお電話または受付までお問い合わせください。

◆ご面会は他の患者様に迷惑のかからないよう、面会時間をお守りください。