

IkiIki

大阪府済生会中津病院 広報マガジン『いきいきなかつ』

Nakatsu

Vol. 108 TAKE FREE



教えて先生
医療にまつわる 数字アレコレ

特集 P.1 - P.4
免疫・アレルギーセンター 部長インタビュー

済生会中津病院 休診日のお知らせ



8月 August

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

9月 September

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

【診療日・休診日の変更のお知らせ】

2021年8月から、休日となる月曜日は通常通り診療を行います。
さらにそのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。

休診日: 第2・第4土曜、日曜、祝日、12/31~1/3、5/30(創立記念日)

※詳しくはホームページにてご確認ください。※ご不明な点は、各診療科にお問い合わせください。



社会福祉法人 済生会支部
大阪府済生会中津病院

WEBサイトをご覧ください

<http://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/>
携帯・スマホの方はこちらよりアクセス▶



〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目10番39号 TEL:06-6372-0333(代表)

○初診の方・再診で予約のない方 8:30~11:30(再診受付機8:00~) ○再診で予約のある方 ※ご予約の診療時間までに受付をお済ませください。
○休診日 第2・第4土曜、日曜、祝日、12/31~1/3、5/30(創立記念日) ※診療日・時間は変更になる場合がございます。※ご不明な点は、各診療科にお問い合わせください。
令和3年7月26日発行 第108号 発行元:大阪府済生会中津病院 広報室 お問い合わせ 06-6372-0333



免疫・アレルギーセンター
部長 清益 功浩

食物アレルギー症状を引き起こす、特定原材料7品目と準ずるもの21品目

アレルギー表示義務
があるのは加工食品のみ

食物アレルギーが社会問題になっていく中で、食品表示法では一定のアレルギー体質を持つ人の健康危害の発生を防ぐため、容器包装された加工食品に原材料のアレルギー表示が義務付けられています。特に発症者数や症状の重症度が高い特定原材料として表示が義務付けられているのは7品目です。特定原材料に準ずるものとして21品目の表示が奨励(任意表示)されています。特にこの28品目に注意してほしいという思いから紹介させていただきました。中でもナッツ類の食物アレルギーが増えており、症状も強いため表示を義務化してほしいところです。ただ、外食やお弁当など店頭での対面販売では、アレルギー表示の義務はありません。



特定原材料7品目 表示義務

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに



特定原材料に準ずるもの 推奨21品目

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・桃・やまいも・りんご・ゼラチン

出典：(公財)ニッポンハム食の未来財団ホームページ(<https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>)

食物アレルギーは
食べ物に対する
免疫の誤作動

食物アレルギーとは、体の中に特定の食べ物に含まれる「アレルゲン(主にタンパク質)」が入ると、免疫機能が過剰反応し、体にさまざまな症状を起こすことです。じんましん、かゆみ、腹痛、下痢、咳、喘鳴、呼吸困難などの多岐にわたる症状が現れ、時には全身のアレルギーであるアナフィラキシーを起こします。アナ

フィラキシーの中でも、血圧低下や意識障害を伴うなど、重症の場合をアナフィラキシーショックといい、すぐに治療をしないと生死に関わりますので、至急救急車を呼んでください。患者さんがアドレナリン自己注射剤「エピペン」を持っている場合はすぐに使用します。これは医師の治療を受けるまでの間、アナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和する補助治療剤で、中津病院では既往歴のある患者さんには積極的に処方しています。



※広報誌撮影のため、スタッフはマスク・白衣を着用していませんが、通常の業務では着用しています。



食物アレルギーは適切な診療で治る可能性が高い

食物アレルギーは赤ちゃんから大人まで年齢を問わず発症しますが、0〜2歳までが大半で、年齢が上がることも治っていくことが多いので患者数は減少していきます。乳幼児に食物アレルギーが多いのは、消化機能が未発達でアレルゲンであるタンパク質をうまく分解できないことが要因の1つだと考えられます。成長するにつれて消化機能が発達してくると、原因食物を分解できるようになる可能性が高くなります。食物アレルギーの診療ではアレルギーの原因を特定し、原因食物を除去するのが基本ですが、子どもの場合は成長のための栄



養が不足してしまう恐れがあるため、必要最低限の除去が望ましいです。また、食べられる量を持続的に食べていくことで免疫寛容と言って、アレルギーに対して耐性がついていきます。そこで重要になるのが、実際に原因食物を食べて症状の有無やどのくらい食べると症状が現れるかを調べる食物経口負荷試験です。例えば鶏卵アレルギーがあつて、5gでは症状が出て、2gでは症状が出ない場合は、家で2gを食べていただいて、定期的に食物経口負荷試験で確認します。そして食べられる量を増していき、最終的には除去不要を目指します。

センター丸となって患者さんの笑顔のために

食物アレルギーをはじめ、アレルギーの病気は慢性的な疾患が多いために、根気よく治療を続けていただかないといけません。そのためにも、私たちは目に見えた成果と目標を伝えることが大切だと考えています。まずは初期治療で症状を



きつちりと抑えます。ただ、良い状態を保つことができるか自己中断されてしまう方がいらつしやるので、治療を続けているから今が維持できているという話をしつつ、患者さんの希望やライフスタイルに合わせて、いつまでにどのように進めていくかという目標を伝えるように心掛けています。

当センターにはアレルギーの専門知識を持った看護師や栄養士などが揃っており、食物アレルギーにおける栄養指導やアトピー性皮膚炎でのスキンケア指導、気管支喘息での吸入指導などもしっかりと行うことができるのが強みです。医師や看護師も含めチーム医療として、一人でも多くの方がアレルギーに悩まない手助けができるよう、これからも全力で取り組んでいきます。

免疫・アレルギーセンター

北摂地域でアレルギー診療と いえば中津病院、 その信頼に込める！

地域医療におけるアレルギー診療の中心として、アレルギーに関連する疾患を網羅的に診療している科です。小児科専門医がアレルギー専門医を兼務していることから、患者さんはお子さんが中心ですが、呼吸器内科、皮膚科、耳鼻科と協力して大人の方にも可能な限りの対応をしています。新型コロナウイルスによってさまざまな制限がある中、多くの患者さんが熱心に来院してくださっています。その信頼と期待に応えるべく、患者さんに寄り添ったより良い診療を目指しています。

FOCUS

STAFF紹介

金 宗洙先生 〈紹介者：清益先生〉



まさに若手のホープです。昨年、日本アレルギー学会と国際科学会が合同で学会を開催したのですが、金先生には英語で発表していただきました。ウェブでの発表でしたが物怖じせず堂々とされており、本当に肝が座っているなと感じました。学会、論文、そしてアトピー性皮膚炎の教育入院※にも積極的に取り組んでおり、本当に熱心な先生です。
※入院を通してアトピー性皮膚炎についての知識・理解を深め、今後の治療や日常生活に役立てていただく

免疫・アレルギーセンター

部長 清益 功浩

最近ハマっているもの

「資格取得とテニス」

幅広く勉強し、勉強の結果として国家資格を中心に医師免許以外の資格を取りました。もちろん、医学も常に勉強し、アレルギー専門医・指導医、小児科専門医・指導医、ICD(インフェクションコントロールドクター)を維持しております。



これって？ なあに？

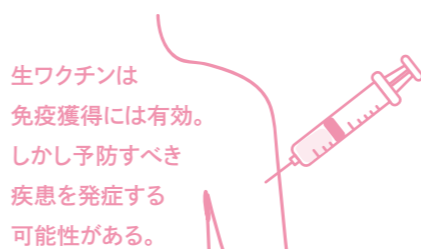
No.4

「ワクチン」について

ワクチンは、病気になったり、重症化するのを防ぐために、その病気の原因となる病原体に対する免疫を獲得させる医薬品です。ワクチンによって病気を予防することを「予防接種」といいます。医薬品であるワクチンには、弱毒化した病原体を使用する生ワクチンと死滅させた病原体および病原体の成分(主にタンパク質)を含む不活化ワクチンに分かれます。

！ 生ワクチンとは？

生ワクチンは免疫獲得に効果的な方法で、効果も持続しやすく接種回数も少なくて済みませす。しかし、予防すべき疾患を発症する可能性があり、特に免疫不全ではその危険性が高くなります。

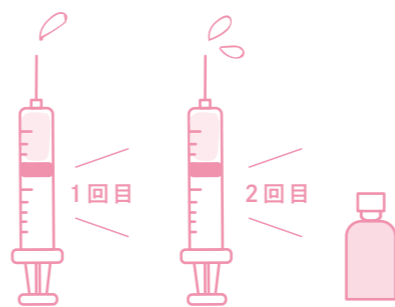


生ワクチンは免疫獲得には有効。しかし予防すべき疾患を発症する可能性がある。

接種回数が少なくて済む

！ 不活化ワクチンとは？

不活化ワクチンは、その疾患になることはありませんが、免疫獲得のためには複数回接種することになります。さらに効果が短いこともあり、時間を空けて繰り返し接種する必要があります。



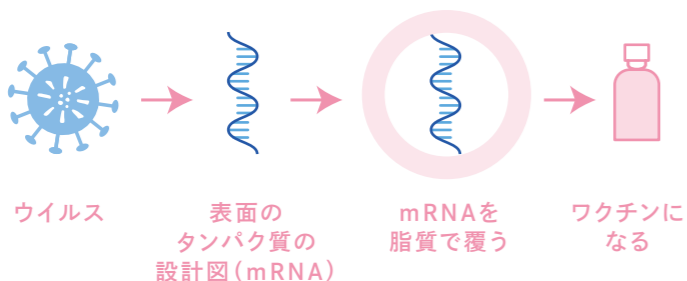
免疫獲得には複数回接種

！ 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に対するワクチン

現在、使用されているワクチンは不活化ワクチンで、DNA、mRNA(メッセンジャーRNA)などの核酸による遺伝子ワクチンおよび遺伝子を無害なウイルスに入れるウイルスベクターワクチンです。核酸によるワクチンもウイルスベクターワクチンもがんなどのワクチンとして今まで臨床試験が行われていました。その技術から、病原体の成分として、従来のタンパク質ではなく、mRNA(メッセンジャーRNA)、ウイルスベクターが使用され、このことでワクチンが迅速に実用化できました。

日本で使用されている mRNA ワクチンは、人体および環境中で簡単に破壊されないように、mRNAの構造を最適化し、脂質ナノ粒子で包んで分解を防ぎます。mRNAは体内で細胞に取り込まれ、mRNAから病原体の一部であるタンパク質が作られ、そのタンパク質に対して免疫細胞が認識して疾患を予防します。

日本で使用されている mRNA ワクチン



ウイルス → 表面のタンパク質の設計図(mRNA) → mRNAを脂質で覆う → ワクチンになる

病原体の遺伝子の一部を持つ病原性のないウイルスベクター(運び屋)を体内に入れて、ベクター内の遺伝子からタンパク質が作られて、そのタンパク質に対して免疫細胞が認識することになります。ワクチン自体は、健康な人に接種するために、安全性が重要になり、効果と副作用を評価するためには時間がかかってしまいました。世界で行われている新型コロナウイルス mRNA ワクチンの有効率は90%以上でした。これは接種した群の発症率は接種していない群と比較して90%少なく、ワクチンによって発症リスクが少なくなったと示しています。

ワクチンの副反応については、接種部位の痛みが多く見られ、全身倦怠感、頭痛、発熱などの症状が見られます。この副反応は、若い女性に多いとされています。少数ながらワクチンに対するアレルギー反応であるアナフィラキシーもあります。ワクチンによる副反応は予想可能となっていますが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)にかかると、重症化したり、死に至ることがあり、特効薬はありません。現時点では、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対してワクチンが有効であり、集団免疫により感染拡大を防ぐことが重要になっていきます。大切な周りの人への感染を防ぐために一人でも多くの人がワクチンによる免疫を持つことが望ましいといえます。

免疫・アレルギーセンター 部長 清益 功浩

☺ 気をつけよう! ☺

新型コロナウイルスだけじゃない!夏から秋にかけての

感染症対策

RSウイルス 感染症

例年、夏から秋にかけて流行する「RSウイルス感染症」ですが、今年は5月中旬から西日本を中心に患者報告数が急激に増加しています。7月に入り神奈川県や東京都を中心に関東地方でも患者報告数の増加がみられ、徐々に東日本へ流行が移りつつあるようです。人口の多い首都圏で流行すると、たちまち全国へ感染が拡がるのが懸念されます。

RSウイルス感染症とは?

年齢を問わず、生涯にわたり顕性感染を繰り返し、**生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の小児**がRSウイルスの初感染を受けるとされています。感染力が強く、また生涯にわたって何度も顕性感染を繰り返すといわれています。



主な症状

RSウイルス感染症は特に1歳未満の乳児が感染すると重症化しやすく、主な症状は発熱や咳で、新型コロナウイルス感染症と似ています。発熱、鼻汁などの上気道炎症状が数日間続いた後、咳などの下気道症状が現れることが多くあります。感染が下気道、とくに細気管支に及んだ場合には特徴的な病型である細気管支炎となります。RSウイルス感染症は、乳幼児の肺炎の原因の約50%、細気管支炎の50~90%を占めるとの報告もあります。また、低出生体重児や心肺系に基礎疾患や免疫不全が存在する場合は重症化のリスクは高く、臨床上、公衆衛生上のインパクトは大きいといえます。



感染経路・予防

感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染や接触感染です。ウイルスが付着しているおもちゃやコップなどを触ったりなめたりすることで感染します。ワクチンはまだ実用化されていないため、手洗い、うがい、咳エチケット(マスクの着用)を徹底し、予防しましょう。ご家族以外にも、保育士の方など、乳幼児と接する機会がある人は特に注意が必要です。



POINT



RSウイルス感染症は乳幼児に注意してほしい感染症で、特に1歳未満の乳児が感染すると重症化しやすいです。特徴的な症状である熱や咳は、新型コロナウイルス感染症と似ており、見分けがつきにくいですが、小さなお子さんに発熱や呼吸器症状がみられる場合は、かかりつけ医に相談してください。



感染管理室 室長 安井 良則

Self Check

✓ 「中咽頭がん」ってどんな病気?

やってみよう! セルフチェック

食べ物や空気の通り道を「咽頭」といいます。その中でも、口を開けたら見えるへんとうせんあたりを「中咽頭」といい、中咽頭にできるがんを「中咽頭がん」といいます。

中咽頭がんになる原因は、以前はタバコやお酒と言われていましたが、最近はヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で発症する割合が増えています。50~70歳代に多く見られ、男女比は2~4:1と男性が多くなっています。初期では手術、進行がんでは放射線と抗がん剤での治療を行ないます。

こんな症状はありませんか?

- 食事の通りが悪い
- 飲み込む時に痛みや違和感がある
- 血痰が出る
- 息が苦しい
- 首にしこりがある

一つでも当てはまる症状があれば、**中咽頭がん** かもしれません。無理せず、かかりつけ医に相談してみましょう。

✓
チェックして
みましょう



豆知識

HPVによる中咽頭がんは、女性にも男性にも発症します。また、比較的若い年代でも発症するため、若い方でも当てはまる症状があれば耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

Advice 先生からのアドバイス!

中咽頭の範囲は広く、自分で見るのが難しい部位もあるため、診断には耳鼻咽喉科での観察が必要になります。また早期での症状は出にくく、首のリンパ節に転移することが多いため、首のしこりを自覚した際は、早めに受診しましょう。中咽頭がんの予防には禁煙、適度な飲酒、性行為によるHPV感染に注意をすることが必要です。



耳鼻咽喉科・頭頸部外科
野村 文恵

部門紹介

入退院 支援室

地域連携・
患者支援センター
入退院支援室
MSW
渡邊 由美



「入退院支援室って？」

入退院支援室では患者さんが安心して、入院が決定した時から退院後までの療養生活を送れるように支援をします。入退院支援に携わるスタッフは、看護師12名、薬剤師1名、栄養士1名、事務員2名、医療ソーシャルワーカー9名で構成され、日々連携しながら業務を行なっています。



看護師、薬剤師、栄養士、事務員、
医療ソーシャルワーカーで構成

2

退院支援の役割

退院支援では、入院された早い段階で主治医に治療方針を確認し、退院に向けて支援が必要な患者さんやご家族とお会いして、退院後の生活の場など、今後どのように生活をしていきたいのか意向をお聞きします。医療だけでなく介護・生活上の課題を看護師(退院支援看護師や認知症専門看護師)と医療ソーシャルワーカーと一緒に考え進めていきます。

支援の柱として、主に

- ① 在宅支援
- ② 施設入所
- ③ 転院



の三つがあり、退院先に
応じて支援・調整をしています。

例えば、『在宅支援』では介護保険を申請し、ケアマネジャーと連携を図って在宅サービス(ヘルパーやデイサービス、訪問看護など)の調整を図り、在宅生活の維持を目指します。しかし、認知症やADLの低下、一人暮らしで在宅生活ができなくなった場合は『施設への入所』を検討します。

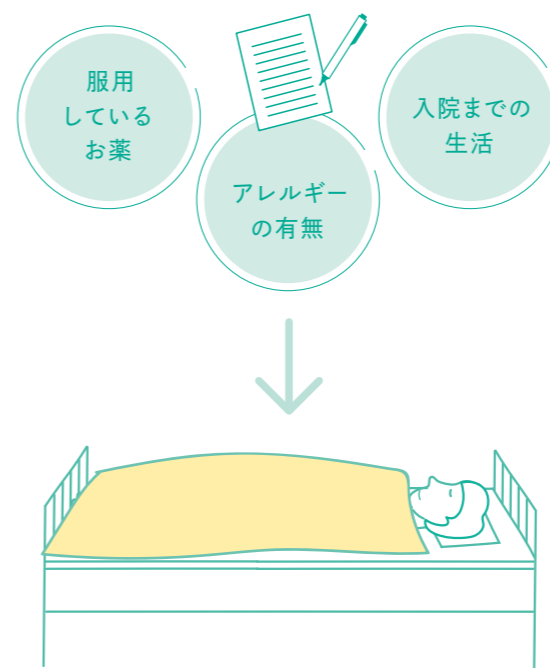
さらに医療的な管理が常時必要となると在宅や施設入所が難しくなるため、『転院の調整』をしていくこともあります。病状や生活様式に応じて、院内外が多職種や関係機関と連携を図りながら支援をしています。

1

入院支援の役割

入院支援では、入院前に看護師・事務員・薬剤師・栄養士が患者さんご家族に入院の説明や聞き取りをしています。入院に対する不安が少しでも解消し、安心して治療を受け予定通り退院できることを目指しています。そのために『入院までの生活』を『アレルギーの有無』、『お薬は何を飲まれているか』、『アレルギーの有無について』などを確認させていただき、必要な準備を早期に整えることができるよう支援しています。お伺いした情報は、主治医、病棟スタッフ、退院支援のスタッフと共有し、スムーズな退院支援につながるようになっています。

入院前の説明、聞き取り



今後も患者さんやご家族に寄り添い、
希望に沿った支援を心掛けていきたいと思えます。



STAFF

入退院支援室(退院支援)

いきいき NEWS



NEWS 01

七夕飾り

7月1日から7月7日までの間、中津病院北棟2階のエレベーターホールに七夕の短冊飾りを設置しました。例年であれば、患者さんやお見舞いの方が自由に短冊を書いて飾れるような形で設置していましたが、新型コロナウイルスの感染防止のためにあらかじめ記入した短冊を付けた笹の飾りを設置。短冊は中津看護専門学校の学生や、病院職員やボランティア活動者が書き、飾り付けはボランティア活動者が協力して行いました。短冊には、「1日も早くコロナが収まりますように」や「コロナに負けるな!」などと新型コロナウイルスの1日も早い終息を願う気持ちが書かれたものが多く見られました。大きな笹ではありませんが、看護学生、職員、ボランティア活動者、みんなの思いがこもった笹飾りでした。通りかかる患者さんも、笹飾りを眺めながら束の間の七夕気分を味わっておられました。



NEWS 02

赤星元選手から車椅子をいただきました!

6月16日、「Ring of Red～赤星憲広の輪を広げる基金～」から真っ赤な車椅子1台の寄贈がありました。Ring of Redとは元阪神タイガースの赤星憲広氏が2003年の現役時代から続けている社会活動で、引退後の2010年には「慈善団体Ring of Red～赤星憲広の輪を広げる基金～」を設立され、企業などの支援の輪が広がり継続して車椅子寄贈をしていらっしゃいます。済生会中津医療福祉センターでは2017年から毎年車椅子をいただいております。今回で10台目となりました。背もたれに書かれた赤星憲広氏のサインは患者さんにとっても私たち医療従事者にとっても赤星氏からのエールのように、とても励みになっています。



Nakatsu
いきいきごはん

血圧が気になる方におすすめのレシピ

塩分控えめで、野菜たっぷり!

チキンカレー

Let's cook!



ヘルシー POINT

- カレールウを使わず塩分カット
- 野菜に多く含まれるカリウムは余分な塩分を体の外へ
- 玉ねぎに含まれる硫化アリルは血液をサラサラに

レトルトカレーやカレールウには塩分が多く含まれるため、塩分の取りすぎにつながります。塩分摂取を抑えたい方でもおいしく食べていただける簡単な減塩カレーをご紹介します。

管理栄養士 林 萌生

作り方

- 1 鶏肉となすは一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。
※冷凍のみじん切り玉ねぎを使うと手間が省けます。
- 2 鍋で鶏肉に塩こしょうをして炒め、火が通ったら玉ねぎとなすを加えしんなりするまで中火で炒める。
- 3 ②のかさが半分以下になったらトマト缶、大豆水煮、スパイス★を加えて5分程煮込む。
- 4 皿にご飯とカレーを盛り付ける。



材料 (4人前)

- ご飯.....2合
- 鶏肉.....200g
- 塩.....3g
- こしょう.....少々
- 玉ねぎ.....中2個
- なす.....中1本
- 大豆水煮.....100g
- トマト缶.....1缶(400g程度)
- ★クミン.....小さじ3
- ★コリアンダー.....小さじ7
- (★レッドペッパー お好みで適量)

3



濟生会中津病院からの

\\ 公式SNSで最新情報をチェック! //

濟生会中津病院公式アカウント

濟生会中津病院での取り組みや活動、医療に関わる情報や採用情報などを中心にお伝えしています。フォロー、いいね、をしていただけると嬉しいです!



f 公式Facebookページ <https://www.facebook.com/saisei.nakatsu/>

@ 公式Instagram https://www.instagram.com/nakatsu_saiseikai/

大阪乳児院 里親支援機関「おむすび」公式アカウント

子どもたちの健やかな育ちのために「施設」から「家庭の暮らし」へ。大阪府にある里親支援機関「おむすび」です。社会福祉法人恩賜財団濟生会大阪府濟生会支部 大阪乳児院が運営しています。



f 公式Facebookページ <https://www.facebook.com/omusubi.satooya/>

@ 公式Instagram https://www.instagram.com/omusubi_satooya/

t 公式Twitter https://twitter.com/omusubi_satooya

お知らせ



1

診療日・休診日の変更のお知らせ

2021年8月から、休日となる月曜日は通常通り診療を行います。さらにそのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。これによる2021年の診療日の変更は下記の通りです。

8月	7日(土) ----- 休診	9月	4日(土) ----- 休診
	9日(月・祝) ----- 通常診療		20日(月・祝) ----- 通常診療

※一部の診療科で休診や担当医の変更がある場合があります。
※休診日において緊急の場合は06-6372-0333までお問い合わせください。



2

北棟立体駐車場改修工事のお知らせ

下記の日程にて、北棟立体駐車場改修工事を行います。
期間中は駐車場はご利用いただけません。ご来院の際は公共交通機関をご利用ください。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

工事期間：2021年9月1日(水)～10月10日(日)

▪ 病院内のロータリー使用について

工事期間中も病院内ロータリーの使用は可能ですが、混雑が予想されます。速やかな乗降にご協力をお願いします。

▪ お車で来院された方

やむを得ずお車で来院の際は、近隣の駐車場(有料※割引はございません)をご利用ください。

▪ 問い合わせ先

大阪府濟生会中津病院 電話06-6372-0333 車両係(内線5161)

