



# ろうさいだより

2019年夏号



## アニサキス症にご注意を！



消化器内科部長 前田 直人

生魚を食べた後、数時間後にみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐をきたし、救急外来を受診される患者さんが時々おられます。これは「胃アニサキス症」を考える典型的な例です。

アニサキスは寄生虫の一種で、通常は幼虫の形でアジ、ニシン、サバ、キス、スルメイカ（頭文字からア・ニ・サ・キ・スですね、私が医学生の時にはこのように覚えました笑）などの魚介類の内臓に寄生しており、魚の死後、時間の経過とともに筋肉の方へと移動します。この生鮮魚介類を生で食べることにより、アニサキス幼虫が私たちの胃や腸の壁に刺入してアニサキス症を引き起こすのです。

実際にアニサキス症が疑われる患者さんの胃を胃カメラで覗いてみると、胃の壁に長さ2～3 cm、幅0.5～1 mm くらいの白い糸状の幼虫が認められます。治療はこの虫体を鉗子という特殊な鉗でちょうどトゲを抜くようにつまみ取ることで終了です。後は数日分の胃薬を処方されるでしょう。後遺症はほぼありません。

中には胃を通り抜けて小腸へと進んでから刺入することもあります。この場合には胃カメラでの治療はできず、数日間、腸の中で幼虫が生きている間は痛み止めや吐き気止めなどで様子を見ることになります。症状によってはアニサキス症の確定診断が得られず、腸閉塞と間違われて外科手術になってしまう症例もまれにあります。

アニサキス症の予防は、十分な加熱（70℃以上、または60℃なら1分以上）もしくは冷凍保存（マイナス20℃で24時間以上）により可能です。ただ、日本人であるからにはお刺身も食べたいですね。アニサキス幼虫は一般的な料理で使う食酢や醤油、わさびなどでは死滅しません。したがって、魚を購入するときはなるべく新鮮なものを選び、内臓を生で食べない、生の切り身にアニサキス幼虫がみられたらピンセットで除去する、などの処理が必要となります。

お刺身の美味しい季節ですが、アニサキス症、覚えていて損はありませんね。



(胃に刺入したアニサキス)



(びらんを伴う状態)



# 大腸肛門外来始めました。

副院長（外科部長） 野坂 仁愛

おなかのヘルニア外来、乳腺外来に続き、本年6月から、木曜日午後には外科外来でもう一つの専門外来として大腸肛門外来を開設しましたので案内申し上げます。

開設前から外科外来では診ておりましたが、肛門の出血・狭窄・痛み、便通異常（下痢・便秘）、男女問わず肛門からの便以外の分泌異常など肛門に特有の症状を有されてる方々、気にはしているがどこの外来に行ってもいいかわからない方、行きたくても行きにくい方々のために開設しました。肛門は便が出るところであり、便は臭くて汚いものという一般的な考え方から脱却していただくきっかけからです。

毎日の排便機能を有する肛門はとても重要な部位であり、日々大切にケアしなくてははいけません。当院外来へ来院される方の多くは排便時の出血・イボ痔・キレ痔・脱肛・痔ろうです。これらも正式な医学的病名があり、イボ痔は血栓性外痔核、キレ痔は裂肛、脱肛は脱出性内痔核または肛門脱といえます。ほとんどの方は、保存的治療と言わ

れる外科的治療（よく言う痔の手術）が必要のない方ばかりです。ただ、日常におけるケア（①毎日風呂に入り肛門を暖める。②排便後できればウォシュレットで肛門を洗い流し、ペーパーで押し拭きをして肛門をこすらない。ウォシュレットなどの設備がない方は排便後肛門を十分に濡れたウェットティッシュなどで拭き流し、ペーパーで押し拭きをして肛門をこすらない。③長時間同じ姿勢をとらない。④便秘・下痢をしない。

⑤アルコール・キムチ・辛子などを摂取し過ぎない。 など）は大切ですので、指導させていただいています。また、中には痔だと思っていたら癌だったということもありますので、上記の症状がある方は、受診をおすすめします。

排便時の出血・イボ痔・キレ痔・脱肛・痔ろう・便通異常でお悩みの方がおりましたら気軽に受診してみてください。



# 夏のUV(紫外線)ケア

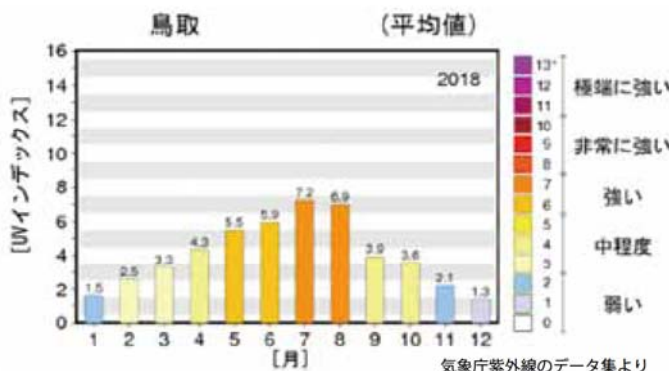
皮膚科部長 三島 エリカ

太陽光に含まれる紫外線は年中地上に降り注いでいます。紫外線による皮膚の老化に対する影響は80%とも言われています。紫外線による皮膚の老化（光老化）とはシワやシミが主体になります。また長期にわたり浴び続けることにより曝露部位に皮膚癌が発症してくることもあります。

光老化は紫外線の強さと当たる時間に比例して起こり、長時間強い紫外線に当たっていると深いシワやシミができます。

それを防ぐには紫外線を防ぐケアが必要で、年中行うべきものですが、紫外線の量は5月頃から増え7月8月に最も多くなりますので夏には特に重要になってきます。

日最大UVインデックスの年間推移グラフ(2018)



❖まずは物理的に長袖の衣類や帽子、日傘で物理的に紫外線をカット！

UV カット効果のある衣類や小物が増えてきています。

❖上方からだけでなく反射や散乱での紫外線曝露もあり、日焼け止め(サンスクリーン剤)を使用することでさらに防御！

サンスクリーン剤の強さは UVB（中波紫外線）に対する効果を表す SPF 値が数値、UVA（長波紫外線）に対する効果を表す PA 値が「+」の数で表されています。日常生活では SPF10~20・PA+~++ 程度で、通常の洗浄剤（洗顔やボディソープ）で洗い流せるものが肌への負担が少なく使用しやすいでしょう。



❖防御をしてもうっかり日焼けしてしまったら？

やけどと同じ状態です。冷やして、保湿をしましょう。程度がひどければ皮膚科受診をお勧めします。

# がいな万灯・夕涼み会について

山陰労災病院万灯隊 湯田 範規

米子がいな祭りの風物詩となっている米子がいな万灯は、秋田竿燈を親として1986年に始まりました。万灯は高さ10~15メートル、幅3.6メートル、重さ40kgの竿を手のひら・額・顎・肩・腰にのせ演技を一人で行う郷土芸能ですが、チームのみんなや周りの方々の声援が大きな力になります。

当院は病氣と闘っておられる患者さんに万灯を見ていただくことで、少しでも癒しになればとの思いから2011年より山陰労災病院万灯隊を結成し、米子がいなパレードへの参加と病院での夕涼み会の企画を始めました。

がいなパレードには例年20名の担ぎ手と30名以上のお囃子隊でチームを組み参加して、労災病院らしいパフォーマンスで盛り上げています。今年は16番目（第6クルー1番目）で演技します。

夕涼み会では夕方の1時間ではありますが、正面駐車場を会場として多くの入院患者さん、地域の皆さんにお越しいただき、がいな万灯をはじめ、子供がいな太鼓、よさこいを披露しています。

この活動も今年で9年目になります。これまで多くの患者さんよりお褒めの言葉、お礼の言葉をいただきました。これからもそれを励みに続けてまいります。今年のがいな祭りと夕涼み会は以下の予定となっていますので足を運んでいただきますようお願いいたします。



## 米子がいな祭りのご案内

|      | 日 時               | 会 場    |
|------|-------------------|--------|
| 前夜祭  | 7月26日(金)19時から20時半 | 米子市公会堂 |
| パレード | 27日(土)19時から(予定)   | 米子駅前通り |
| 妙技会  | 28日(日)9時半から(予定)   | 米子駅前通り |

## 夕涼み会のご案内



日 時：8月3日(土)19時から20時  
会 場：山陰労災病院正面駐車場

※雨天の場合は、玄関ロビーにて行う予定です



催し

山陰労災病院万灯隊、がいな万灯伝承部による万灯妙技、こどもがいな太鼓(尚徳子供連)、よさこい踊り(寿製菓) 打ち上げ花火

出店

ヨーヨー釣り、ポップコーン、かき氷、綿菓子、飲み物  
※すべて無料ですが数に限りがあります。

# 山陰労災病院健康講話 8月(257回)

無料・予約不要

演 題：おなかのヘルニアの話  
 講 師：柴田 俊輔 (第二外科部長)  
 日 時：8月20日(火)  
 午後2時～3時30分  
 場 所：山陰労災病院3階会議室

9月の予定: 本田 彬  
 (糖尿病代謝内科)  
 10月の予定: 未定



予定は変更  
 になる場合が  
 あります。  
 ご了承下さい。

下腹部に膨らみができたとき、それは鼠径部のヘルニアかもしれません。いわゆる「脱腸」で、膨らみ以外の症状がないこともあれば痛みや不快感を伴うこともあります。子供の病気と思われている脱腸ですが大人にも多くみられます。これは、おなかの壁を形作る筋肉や筋膜が加齢などによって緩んできたところに内臓がはみだしてくる状態です。今回は鼠径部のヘルニアの見分け方から対処方法、治療などについてお話します。



栄養管理室からの  
**かんたん健康レシピ**

この夏の暑い時期になると冷たくひやしたトマトが美味しいですね。特に現在はミニトマトはもちろん、イエローやグリーンといったカラフルなトマトが顔を出していますね。

## 栄養

100gあたり19kcalと低カロリーなトマト。あの鮮やかな赤色の正体は「リコピン」という色素です。このリコピンは生活習慣病やガンの予防・老化抑制にも効果があり、このリコピン以外にも**ビタミンC**(美肌効果や風邪予防)や**ビタミンE**(老化を抑制する)といった栄養素も豊富に含まれています。特にイタリア、スペイン料理には欠かせないトマト、元は観賞用だったんですね。19世紀になって食用として栽培し始めたようです。

### ～ 選び方 ～

- 丸く重みがあるもの
- ヘタがしおれたり、黒ずんでいないもの
- トマトのお尻に放射線状の筋があるもの

### ～ 保存方法 ～

- ◇緑色の部分が残っている場合はまだ完熟できていないトマト。⇒しばらく室温におき追熟させ、全体が赤く変身するまで待つ
- ◇真っ赤なトマトはビニール袋かラップをして野菜室に保管(ヘタは下向きに)

## イタリア風ひやむぎ



| 材料 / 2人分 | ひやむぎ  | 200g | 青じそ・いりごま            | 適量 |
|----------|-------|------|---------------------|----|
|          | ミニトマト | 1パック | めんつゆ(希釈用でもストレートでも可) |    |
|          | ツナ缶   | 1缶   | オリーブオイル             | 少量 |

- ①ひやむぎを茹でて冷水にとり、水気をきっておく。
- ②ミニトマトは半分に切り、青じそは千切りに刻んでおく。
- ③少し油をきったツナ缶とトマトを少量のオリーブオイルで混ぜ合わせる。
- ④麺を器に盛り、③をのせ上からめんつゆをまわしかける。最後に青じそといりごまをトッピング。



★ひやむぎ以外に素麺やうどんでもアレンジできますよ。

## ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯: 平日午前(週1～2回程度) 活動内容: インフォメーション業務等

●2019年7月発行 ●ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先: 山陰労災病院総務課 TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

ホームページ

さんいんろうさい

検索