



ホームドクター通信

当院からのお知らせ

梅雨明けが待たれる今日この頃、雨が少ないかと思っていましたが、台風4号が日本列島縦断かというところです。

ISO9001の更新審査にパスしました

7月5日、6日に3年目のISO9001の審査がありました。いろいろと指摘を受けましたが、不適合にあたるものはなく、なんとかパスしました。指摘事項は検討して改善を加え、またご報告します。

肥満遺伝子の検査結果がでました

予想通り、太りやすく脂肪が落ちにくい体質のようです。

177キロカロリーほど基礎代謝が落ちるそうです。他のひとより177キロカロリー以上運動しないといけない結果です。

なかなか面白かったので、当院でもこの遺伝子キット販売することにしました。

代金は12600円です。

ご自宅で自分の爪を切って、専用の容器に入れ、検査センターに郵送すると3週間程

度で3種類の遺伝子検査とその変異状況に基づく肥満体質、ダイエットの方法などが示されてきます。

結果についてわかりにくければ、院長までご相談ください（少し勉強しましたのでお教えすることは可能かと思えます）。相談料などは勿論無料です。

診察に来られる方は診察時間中で結構ですが、相談単独の方は予約でお願いします。

今、事務室として使っている部屋（待合の奥の部屋です）を検査室として改築することにしました。胃内視鏡、腹部超音波検査、心電図、脈波検査、簡単な手術などはこの部屋で行うことにします。

ただ、改装が必要ですので、実際使えるようになるのはもう少し先になります。年内を目標にしています。

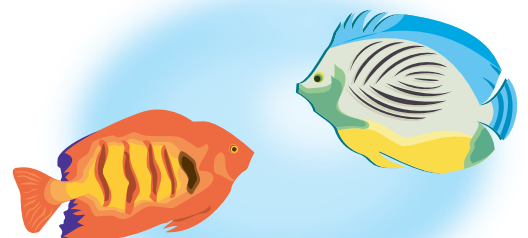
特集は食中毒をとりあげました。

この時期、食品によると思われる腸炎の方が多いので、注意を喚起する意味で…。

夏期休暇のお知らせ

夏期休暇として8月13日から15日の3日間、休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。



特集：食中毒予防について

食中毒に気をつけたい季節になりました。

この冬はノロウィルスの流行がメディアでも多く取り上げられました。

気温や湿度が上昇する夏場はウィルスではなく、細菌が原因となることが多くなります。

厚生労働省によりますと、2006年の国内の食中毒発生件数は1491件。患者数は約4万人にもものぼります。件数は50年前と変わらないそうです。

発生場所の1位は飲食店ですが、2位は家庭です。ただ、家庭で起こる場合には、意外と食中毒だと気がつかないことも多いので、報告されていないことが多いものと思います。

梅雨から夏・秋にかけてもっとも細菌が繁殖しやすいこの時期は、『食中毒』に注意をしましょう。では、食中毒を未然に防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

『食中毒予防の三原則』を知って遵守することです。三原則とは、細菌をつけない・増やさない・殺菌するの3つです。

細菌をつけない

基本的なことですが、手や調理器具を介して食品が汚染されないように手洗いをしっかりと、布巾やまな板を清潔にしておくことです。魚や肉を調理したあとは手・まな板を洗って他の食材につけないようにする、新鮮なも

のを購入する（消費期限の確認）、肉汁がでていないものを買うのもポイントです。

細菌を増やさない

温度管理が重要です。肉や魚は買い物の最後に買い、持ち帰るときも保冷に気をつける、まっすぐ帰ってすぐ冷蔵庫に入れるなどに気をつけてください。

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。

殺菌

十分に加熱すること。食品が残ったらきれいな容器に入れて冷蔵庫で保存し、早めに十分な再加熱をして食べるようにしましょう。できるだけ夏場は作りおきをあまりせず、食べる分だけをつくるようにします。

食べる前に、においが臭かったり見た目が変色したり、ねばねばしているようなら要注意です。少しでもあやしい食品、時間が経ちすぎた食品は思い切ってすぐ捨てるのが食中毒予防のポイントです。

以上の三原則をふまえて、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントが厚生労働省から発表されています。

食中毒を予防するためには、6つのポイントを確実に実行することが大切です（表参照）。

食中毒を予防するための6つのポイント

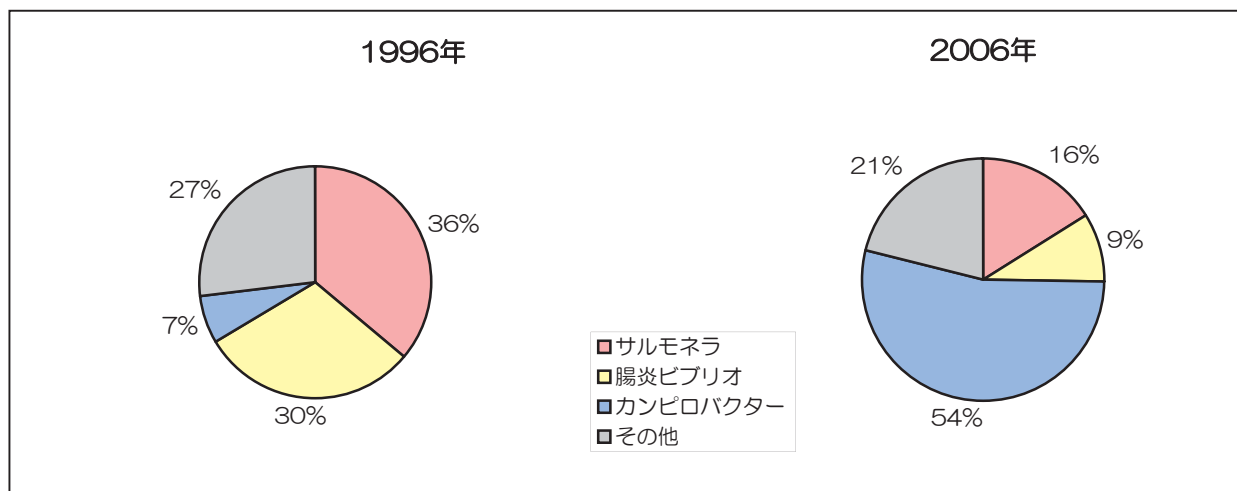
1	食品の購入	新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
2	家庭での保存	持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
3	下準備	手を洗う、きれいな調理器具を使う等
4	調理	手を洗う、十分に加熱する等
5	食事	手を洗う、室温に長く放置しない等
6	残った食品	きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

（厚生労働省資料、食品安全委員会HPより）

特集：食中毒予防について

細菌性食中毒の原因物質の変遷

	1996年	2006年
サルモネラ	350	124
腸炎ビブリオ	292	71
カンピロバクター	65	416
その他	262	163



O157やサルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなどによる細菌性食中毒の予防には、75℃、1分以上（食品の中心部で）、ノロウィルスによる食中毒の予防には、85℃、1分以上の加熱をしましょう。

食中毒を起こす菌

- ◎病原大腸菌…腸炎を起こす大腸菌。食品や水を通して感染する。
- ◎サルモネラ菌…食肉やたまごなどが主な原因食品。腹痛や下痢を伴う。
- ◎腸炎ビブリオ菌…海産物が主な原因食品。激しい腹痛や下痢を伴う。
- ◎カンピロバクター菌…鶏や牛、豚肉などが原因食品。腹痛、発熱、嘔吐、血便を伴う

ただ、食中毒を起こす細菌の顔ぶれは変化してきました（表・グラフ参照）。近年カンピロバクターによる食中毒が増えて

います。

生肉、大半は鶏肉から感染します。現在の技術では市場に出る食肉のカンピロバクターを完全に除去することは困難とされています。少量の菌でも感染を招くことがあります。潜伏期間が数日から1週間程度と長いので原因がわかりにくいことが多いです。

症状は下痢、腹痛、嘔吐、発熱などで、重症化することはあまり無く、一週間程度で治癒します。治療には抗生剤・整腸剤を使用します。鶏肉はこの時期、火をよく通すように心がけましょう。

同じものを食べても年齢、体質、免疫力で発症するかどうか異なります。特に高齢者や子供は注意が必要。食中毒かなと思ったら医療機関で診察を受けましょう。特にO157（病原大腸菌、7月に保育園の園児での発症が確認されています）の場合容態が急変する危険がありますから注意が必要です。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

今月も遅れてしまいましたが、何とか毎月発行に向けて頑張っております。

皆様からのご意見、ご希望なども受け付けております。スタッフまでお知らせください。

暑い日が続きます。体調管理に気をつけましょう。

2007年7月 No.20

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP <http://www.majima-clinic.jp>