

閑陽 330°

第 8 号



表紙写真 管理課
長山貴代子

背中に乗せて泳ぐお母さんと、安心しているヒナが可愛かったです。
みんな安心して背中に乗っていたのが印象的でした。

目次

- p2-3 アルコール依存症 やめたくても、なかなかやめられないんです...
- p 4 カンピロバクターに注意
- p 5 レスパイト入院のご案内 産科救急学習会報告
- p 6 絵本コーナーができました
なかしべつ夏祭りに参加しました 編集後記



アルコール依存症

やめたくても、なかなかやめられないんです...

依存症、と聞くと皆さんは何を想像するでしょう？アルコール、ギャンブル、薬物...、現代にはたくさんの依存症があります。ひと昔前は「依存症は意志が弱い人になるもの」「依存症は治らない」などと言われていましたが、現在では「治療のできる病気」です。今回アルコール依存症について、当院精神科の非常勤医師である田辺等先生にご寄稿をいただきました。

依存症とは、

「自分に不利益・有害なものになっていると知っているにも関わらず、それを反復して、やめられない状態」のことを言います。

例えばアルコール依存症ならば、お酒が原因で肝臓病になったことを知っていて、自分も「酒をやめなければ、減らさなければ」と頭では分かっているのに、実際は、毎日、飲酒し続けている状態を言います。アルコール依存症のほかに、他の薬物でも「依存症」になるものがあります。

依存症は、“意志が弱い”のが原因.....というのは全くの誤解です。

ひと昔前に、赤毛ザルをつかった実験がありました。サルがレバーを押すとサルの血管に自動的に実験薬物が注入される実験です（現在は、このような研究は動物愛護の観点で許可されない可能性があります）。覚醒剤や麻薬での実験では、サルは5000回も1万回もレバーを押し続けます。次の覚せい剤や麻薬が体に入るまで、1日中レバーを押し続けます。麻薬ほどではないニコチンは、800回～1600回くらい押し、アルコールは数千回です。

こういう薬物はサルの脳に作用して、気分をよくする、元気にするので繰り返し求めるのです。

私たち人間も酒を飲んで気分があがった、楽しかった、盛り上がった・・・となります。酔ってくると、会話が弾み、声が大きくなり、笑いも増え、手をひらひら動かす動作も増えていきます（今度の飲み会で観察してみてください！）。この体験は解放感をもたらす、ストレスの一時的な発散になります。

しかし、毎晩、多量の飲酒を続けるとなると、依存症になります。アルコールの酔いの効果へ慣れ（耐性）ができ、酔うために量を増やす悪循環になるからです。

田辺 等(たなべ ひとし)先生

1977 年北海道大学医学部卒 / 北海道大学病院、北海道立緑が丘病院で精神科医療に従事 / 1990 年より北海道立精神保健センターに着任し、2005 年-2017 年まで同センター所長として従事 / 2017 年-2022 年は北星学園大学社会福祉学部にて精神保健福祉の専門家育成を行う / 現在は旭山病院、札幌こころの診療所で診療を行うほか、2024 年より町立中標津病院で診療を行っている。

【著書】ギャンブル依存症(NHK 出版) / 精神保健相談のすすめ方 Q & A (金剛出版) / ギャンブル症の回復支援(日本評論社)他



毎日、毎日、酒に酔って忘れたい・などストレスが高い時の連続飲酒は危険です。依存症は再燃性の高い慢性疾患です。根気よく取り組まなければならず、断酒会や AA という当事者が参加するグループで、仲間と共に、じっくり断酒に取り組む必要があります。

お酒を楽しんでも良いのですが、 依存症という病気は予防しましょう。

WHO（世界保健機関）が開発した依存症をチェックする AUDIT というスクリーニングテストがあります。10 問の質問をチェックするだけ、3 分でできます。

スマホ（インターネット）検索画面に「AUDIT」の 5 文字と「麒麟」または「アサヒ」と入力するとチェックテスト画面になり、自分でできます。※1

お酒を楽しみたいなら、是非、チェックしてみてください。

心配な結果になった人は、病院の相談室のソーシャルワーカーさんや保健所・保健センターの保健師さんに相談すると良いでしょう。

なお、近年、ギャンブルでも依存症になることがわかってきました。

これは「日本精神神経学会ホームページ」に入り、
「一般の方へ」⇒「こころの病気について」⇒「ギャンブル依存症」
を開くと田辺が説明しています。※2 参考にしてください。



↑ アサヒホームページ
診断画面に移ります

※1



↑ 麒麟ホームページ
PDF が表示されます

※1



↑ 日本精神神経学会
ホームページ

※2

新鮮なお肉は細菌も新鮮です…

カンピロバクターに注意!

感染管理認定看護師 感染対策室室長 山田真紀

! どんな菌?

鶏・牛など多くの動物の腸管内にいる細菌
市販の鶏肉からも高い確率(部位により 20~100%)で見つかる
乾燥や熱に弱い
冷蔵庫のなかでも生存可能
42℃で増殖しやすく、48 分に 1 回のペースで増殖する
少量の細菌からも食中毒を発生させる

食肉加工のときに
菌がついてしまう



! 発症すると?



食べてから 1~7 日で発症

主に小腸と大腸のつなぎ目(回盲部)に炎症を引き起こす
右下腹部の痛みが特徴的

1 日 10 回以上の水様便や粘血便、嘔吐、発熱などの症状が出現する
通常は数日で回復するが、しばしば重症になることがある

ギラン・バレー症候群を引き起こすことがある

感染から数週間後に手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす

異常があったら
すぐに受診!



! 予防するには?

①肉はよく焼く ②調理器具は分ける ③調理器具・手はよく洗う

鶏肉は中心が白くなるまでしっかり火を通す

生食するもの(サラダなど)と肉は別で調理する
肉を扱う専用の皿や箸を用意する

生肉に触れた包丁やまな板はよく洗う
肉に触れた手もしっかり石鹸で手洗いする

! 他の人^{感染させない}にうつさないためには?

カンピロバクターは、感染後に便から 1 カ月間は排出されます
トイレ後、食事前の手洗いをいつも以上に行いましょう
トイレの清掃をこまめにしてください



牛や豚のレバーは生食禁止! 鶏肉の半生・生食に注意です!



レスパイト入院で 介護のひと休み、しませんか？

レスパイト：休息・息抜き

こんな
ときに

- ・日々の介護に疲れてしまった
- ・趣味を楽しんでリフレッシュしたい
- ・冠婚葬祭に出席する
- ・急な病気、怪我、入院
- ・出張や旅行など

ご利用
申し込み

担当ケアマネジャーに相談ください
(ケアマネジャーがいない場合は直接地域医療相談係へ)

【お問い合わせ】

医事課 地域医療相談係

TEL：0153-72-8200

FAX：0153-72-5680（直通）

※レスパイト入院中は検査・処方・リハビリ・治療等は原則行いません。
状態が安定している方が対象となります。

広大な当地域で産科救急が発生した場合を想定し、救急隊員の知識向上と病院との連携強化のため、産科救急勉強会を開催しました。研修会には根室北部消防事務組合の救命救急士 25 名の他、当院からは医師・助産師・看護師・MSW(医療ソーシャルワーカー)が参加しました。研修内容は産婦人科医の講義、中標津・標津消防署救急隊員からの症例発表の他、救急搬送中に分娩が始まった時の分娩助産指導等も行われ、消防隊員・病院職員共に、改めて産科救急時の連携強化の必要性和重要性を学ぶことができました。

根室北部地域で出産ができるのは当院だけで、中標津町の方だけではなく根室管内・釧路北部の方、里帰り出産の方等、去年は約 150 人の赤ちゃんが生まれています。病院と地域関係機関との多職種連携により、皆さんが安心して赤ちゃんを産み育てられる地域になれるよう日々頑張っています。

【参加した救急隊員より】

今回の勉強会を通じ、改めて産科分野における知識・手技の理解を深めることができました。産科症例は救急事案で唯一、命が誕生する可能性のある症例です。いざという時、新生児と母体双方に必要な処置ができるよう、日頃から勉強や訓練に勤しむ必要があると感じました。地域産科医療に貢献できるよう、今後もさらに訓練に励みたいと思います。(救急隊員 N 氏)

今回の勉強会を通じ、産科救急における緊急時対応の重要性について学ぶことができました。産科救急は一刻を争う事態が多く、迅速かつ正確な判断が求められる領域であり、いかに行動すべきかを基礎から学ぶことができました。今回学んだことを今後の救急現場で生かし、母体と胎児の命を守るための一助となれるよう、知識と技術の向上に努めていきたいと思います。(救急隊員 S 氏)

2025 年 5 月 19 日

産科救急 学習会を 行いました

医事課 地域医療相談係 藤田 泰



待ち時間にいかがですか？

絵本コーナーができました



2階皮膚科外来近くの棚に、患者さんに自由に手に取っていただける絵本のスペースができました。

絵本は日本新薬社さまより提供いただいたものです。

病院広報誌も並べて設置してあります。広報誌は持ち帰り自由ですが、絵本はお帰りの際にもとの場所へお返しください。

なかしべつ夏祭り



に参加
しました

看護部はうちわ作りのイベントを行いました。
小学生以下を対象とした「光るうちわ作り」は大盛況で、ご家族みなさんで楽しんでいただきました。
たくさんのご参加ありがとうございました。

編集後記

7月の記録的猛暑が過ぎ、北海道らしい冷涼な毎日が訪れ「気候に体がついていかない…」という声をよく聞きます。皆さま、体調を崩さずお過ごしでしょうか。
今回は、アルコールや食中毒等、暑い時期の健康について取り上げてみました。いかがでしたでしょうか。今後も地域の皆さまが健康にお過ごしいただけるような情報発信をしてまいります。ご意見、ご感想などあればお知らせいただければ幸いです。

地域医療相談係

発行者

町立中標津病院

〒086-1110 北海道標津郡中標津町西10条南9丁目1番地
TEL:0153-72-8200 FAX:0153-73-5398