

## 感染症流行時の心のケア



精神・神経科  
担当部長  
秋月 祐子

現在、新型コロナウイルスが世界的に猛威を振っています。生活への影響も大きく、落ち着かない気持ちでお過ごしの方も多いと思います。実は感染症の集団発生は、戦争や自然災害と同様に様々なところの問題を引き起こすことが知られています。不安や恐怖、イライラや強い怒りを感じたり、逆に喜怒哀楽の感情が失われて周囲の状況が他人事のように感じられたりする方もいらっしゃるでしょう。孤独感や気持ちの落ち込み、不眠に悩まされる方もいらっしゃると思います。実は、これらは決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然なところの反応です。だからこそ、自分が弱い人間だからだ、ダメな人間だからだ、とは決して思わないでください。つらいときは無理をせず、家族や仲間、信頼できる人と話をしてみましょう。それでもつらい状態が長く続くときは、精神医学や心理学の専門家に相談してくださいね。

御自分で出来ることもあります。まず睡眠や食事のリズムを規則正しく整えることです。可能な範囲で運動するのもいいですね。楽しめる気持ちにあるのならば、読書や芸術鑑賞、創作活動も良いでしょう。一方で、過度のテレビ視聴やインターネット閲覧は、かえって不安を強めてしまいます。視聴は夜のNHKニュースだけにする等、適切な量で質の高い正確な情報を取り入れることが大切です。デマや風評に惑わされないことも大事です。

そして医療、介護、保育、警備、清掃、物流関係者など支援者の皆様へ。自身の感染リスクだけでなく大切な家族や仲間感染させないかという不安と緊張の中、どんなにか皆様お疲れのことかと思えます。多くの人々が皆様のおかげで救われています。どうか決して無理をせず、意図的に休息をスケジュールに組み込んで下さい。互いをねぎらい、孤独に陥らないようにしましょう。つらいときは上司や信頼できる人と話をしてみましょう。どうぞ御自身も大切にしてお過ごしください。



### 4月 新任医師のご紹介



関口 拓矢 (せきぐち たくや) 整形外科 医 長

出身地：群馬県 趣味特技：キャンプ、お酒

紹介：肩関節を中心として上肢運動器障害を中心に診療して参ります。良質な医療をお届けできるよう努力致します。宜しくお願い致します。



岩津 潤 (いわつ じゅん) 整形外科 医 長

出身地：大阪府 趣味特技：ゴルフ、ランニング

紹介：患者さんのために、誠心誠意頑張ります。どうぞよろしく申し上げます。



江川 貞恵 (えがわ ていえ) 皮膚科 医 長

出身地：宮城県 趣味特技：旅行

紹介：丁寧にわかりやすい診療を心がけていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。



鈴木 雄造 (すずき ゆうぞう) 内科医長

出身地: 宮城県 趣味特技: アメフト観戦

紹介: 20年振りに故郷の仙台に戻ってまいりました。患者さまのために、丁寧な診療を心がけていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



菊池 弘樹 (きくち ひろき) 消化器内科医長

出身地: 宮城県 趣味特技: フットサル

紹介: 内視鏡医として、患者さまにとって安楽で、かつ正確な検査・診断ができるよう心がけて参ります。皆様、よろしくお願いいたします。



菊池 二郎 (きくち じろう) 外科医長

出身地: 宮城県 趣味特技: 散歩・散策

紹介: しばらく他県在住していましたが、この度地元に戻ってきました。患者様に納得いただける医療を提供すべく尽力いたします。宜しくお願いします。

### 医療の豆知識

#### ●より良いCT検査を受けて頂くために

わが国のCT検査は年々増えており、年間のCT件数は3000万件を突破しました。これは、国民の4人に1人が毎年CT検査を受けていることとなります。CT検査が増えている背景として、CT装置や3D画像解析ツールの進化による画像検査の「置換」が挙げられます。これまで検査入院が必要だった冠動脈造影検査や注腸X線検査ですが、現在では「3D-CT」によって診断できるようになりました。リスクの大きい画像検査が3D-CTに代わることで、迅速な診断と患者さまの負担軽減が期待できます。

一方で、CT検査による「医療被ばく」の増大が懸念されています。CT検査は、全ての放射線検査の5%に過ぎませんが、患者さまの受ける被ばく線量は全体の34%を占めるといわれています。当院では、2018年に最新Dual Energy CTを導入することで、高度な診断を維持しながら、被ばく線量を20~30%低減することに成功しました。

放射線科では、これからも「良質な画像診断」と「被ばく線量の低減」の両立に努めてまいります。

【放射線科 主任医療技師 佐々木 哲也】

#### ●ヒスタミンによる食中毒にご注意！！

魚を食べたら顔が赤くなったり、蕁麻疹が出たりした経験はありませんか？食物アレルギーでなければ、それはヒスタミンという化学物質による食中毒かもしれません。

ヒスタミンによる食中毒は、赤身魚等に含まれるアミノ酸の一種であるヒスチジンがヒスタミンに変化して起こります。ヒスタミンが多量に蓄積した食品を摂取した直後から1時間程度で顔面（特に口のまわりや耳たぶ）が紅潮し、頭痛、蕁麻疹、発熱などのアレルギーに似た症状がでます。これはヒスタミンを摂取したことを原因として発症するので、体質とは関係ありません。重症になることは少ないですが、発症した場合には抗ヒスタミン剤が効果的ですので、医療機関に相談することをお勧めします。

ヒスタミンの注意点として、熱に安定なため一度ヒスタミンに変化すると加熱しても減ることはなく、冷蔵庫内においても長期間の保存でヒスタミンの量が増えることがあります。また、ヒスタミンが蓄積した食品を食べたときに舌がピリピリすることがありますので、香辛料によるものでない場合は食べるのを控えましょう。

【衛生試験室 主任医療技師 鴫田 雅義】

#### ～ 面会禁止について ～

新型コロナウイルス感染症対策のため、病院がお願いした方以外の患者様へのご面会は、全面禁止とさせて頂いております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### 理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是  
調 和