

# やすらぎ

7月号 / No. 352

平成23年7月1日発行

富山赤十字病院

TEL(076)433-2222

発行責任者 粟林弘明

編集責任者 桑間直志

## 放射線のはなし

放射線科 荒川 文敬

東日本大震災による福島第一原発の放射能漏れが大きな問題になっています。私たちは通常でも1年間に自然界や食品から平均1.5mSv（ミリシーベルト）の放射線を浴びています。今回の事故後、国際放射線防護委員会から「非常事態が収束した後の参考値として1～20mSv/年の範囲で考えることも可能」という声明が出され、これを基準に原発周辺で年間20mSv以上被ばくするおそれがある地域を避難地域に指定し、子供の屋外活動を制限するようになっています。

放射線被ばくには外部被ばくと内部被ばくがあります。外部被ばくはX線発生装置や放射性物質から発生した線、ベータ線、X線などによるもので、線量計により個々の測定が可能です。病院ではX線写真（胸部1回あたり0.05mSv）やCT（1回あたり8.3mSv）などがこれにあたります。内部被ばくは粉塵やガス状の放射性物質を吸い込

んだり、放射性物質を含む液体や食物を摂取したりすることで起こるものですが、原発事故現場で働いている人でも一部の人しか測定が行われておらず、何カ月も経過した後では正確な測定は容易ではありません。病院では骨シンチや心筋シンチ、脳血流シンチなどの核医学検査がこれにあたりますが、放射線量が半分になる半減期が比較的短いものが多いため、被ばく線量は0.2～8.0（平均4.2）mSv程度です。

放射線障害には大きく分けてしきい値のある確定的影響としきい値のない確率的影響があります。確定的影響はある一定線量以上の大量の放射線を浴びなければ起こらない障害で、たとえば原爆やチェルノブイリ原発事故などのように短時間で全身に10Sv（シーベルト：ミリシーベルトの1000倍）以上の放射線を浴びると、直後から嘔吐、下痢、発熱などの症状が出現し、骨髄の細胞が死



### 理念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

富山赤十字病院



### 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします。

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利

富山赤十字病院

減して免疫力の低下により死亡します。6～10Svの全身被ばくでは同様の症状の後で2～3週後に下痢、発熱、白血球減少、出血傾向が現れ危機的な状態になります。1～6Svの全身被ばくをした場合は適切な治療により回復する可能性が高いとされています。病院で放射線治療を行う際は3～7週間かけて30～70Svの放射線を浴びますが、体の一部にしか放射線をあてないので命に関わる全身症状は起こりません。放射線治療を行っていると3～4週で照射部の皮膚の発赤やかゆみ、脱毛などが起こりますが数ヶ月で元に戻ります。咽頭喉頭や食道では粘膜障害による痛みのため食事が十分とれなくなることもあります。治療の中断や終了により症状は軽快します。臓器によって放射線障害を起こす線量は異なるので、5年以内に1～5%の患者に障害を生ずる線量を「しきい値」として、放射線障害を残さないよう放射線をあてる範囲を工夫して治療を行っています。

もう一つの確率的影響は少ない量の放射線であっても少ない確率で障害が起こるもので発癌や遺伝的障害がこれにあたります。今回の原発事故では身体に直ちに障害を起こすような大量の放射線被ばくは起こっていませんが、比較的低線量の被ばくが長期間持続することが懸念されています。これまでの調査（広島、長崎の原爆やチェルノブイリ原発事故の被ばく者）では100mSv以上

の被曝線量では発癌の危険が高まることが確認されていますが、100mSv以下の被ばくの危険性については問題ないとする研究者もいれば、20 mSvでも発癌のリスクが高まると訴える医師もあり意見が分かれています。法律では放射線業務に携わる妊娠中の女性の線量限度は3mSvであり、今回妊婦に対しても20mSv/年の被ばくを認めることには異論もあります。

また公表されている各地の放射線量は福島県以外ではほとんど問題のない値ですが、線量計は高い位置に設置されているものが多く、人間が生活している地面に近い場所の放射線量とは限りません。地面に放射性物質が蓄積している場合の放射線量は距離の二乗に反比例して小さくなるので、1 mの高さで測定した放射線量は10cmの高さで測定した放射線量の100分の1になります。公式発表では1時間あたり0.05  $\mu$  Svの関東地方でも、公園の砂場や芝生の地表近くで測定すると3  $\mu$  Svであったという実例も報告されています。大人より子供の方が放射線被ばくによる発癌の危険が高いため、西日本へ避難する人が福島県だけでなく関東地方にも少なからずいることが報道されていますが、被ばく後に癌を発症するまでの期間は5～30年と長いので、本当の危険性はあと数十年しないとわからないのかもしれませんが。



富山赤十字病院

日本赤十字社

## 母乳育児支援の方針

私たちはユニセフ/WHOの「母乳育児成功のための10か条」に基づき支援を行います。

- 1 私たちは、母乳育児を大切に考え、病院スタッフ全員に周知できるように努めます。
- 2 私たちは、お母さんが楽しく母乳育児できるような支援を目指し、技術習得に努めます。
- 3 私たちは、妊娠期から母乳育児を知っていただくために、外来保健指導室や産科教室を活用して情報提供します。
- 4 私たちは、母子の早期接触として出産直後にカンガルーケアを行い早期授乳開始に努めます。
- 5 私たちは、母乳分泌を促進し維持できる方法をお母さんに伝えます。
- 6 私たちは、赤ちゃんにとって医学的に必要ないかぎり糖水や人工乳は使用しません。
- 7 私たちは、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられるように母子同室を実施します。
- 8 私たちは、赤ちゃんが欲しがるときいつでも母乳をあげられるように支援します。
- 9 私たちは、母乳育児の赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えません。
- 10 私たちは、お母さんが退院後「母乳外来」や「赤ちゃん健診」を活用し母乳育児を継続していくための支援をします。

# 旬の味 トウモロコシ 玉蜀黍 maize corn

管理栄養士 大井 晶子



とうもろこし



人気のピュアホワイト  
(生食できます。北海道でどうぞ。)



ピーターコーン

## 特徴

「となわ」と富山弁で呼ばれます。とうもろこしほど全国でさまざまな言い方で呼ばれる言葉はなく、約160余あるとか。興味のある方は調べてみては……。茎の高さは1～4m。茎の頂部に雄花の穂がつき、中ほどの葉の付け根に雌花の穂がつきます。雌花穂は苞葉（ほうば）に包まれています。開花期になるととうもろこしの一粒一粒から出ている毛のような花柱が長く伸び、この毛の先に、上の雄花穂の花粉がついて受精し、種実ができます。フレッシュ物は、収穫後4時間すると甘みが減り始めるため、すぐに、予冷し、保冷車によるコールドチェーンで運ばれます。鮮度低下が激しいため、フレッシュの物より缶詰や冷凍などの加工品の需要が多くあります。

## 原産地・歴史

中南米が原産国で、紀元前2000年から栽培されていたといわれています。コロンブスが新大陸からスペインへ持ち帰ったのをきっかけに、急速に世界中に広まりました。日本へは天正7年（1579年）にポルトガル人が長崎に伝えたのが初めて、江戸時代にはある程度広まりました。明治時代にはいってアメリカから種実を導入、北海道で栽培されるようになり、広く全国に普及しました。

## 流通事情

6月～9月が旬で、少量ですが真冬でも沖縄や台湾産が出回り、春先にはハウス物も出荷されています。甘みが強く味がよいのは夏場です。

## 栄養

デンプンが主成分で糖質が多く、ほかに、たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・E、食物繊維を含みます。胚芽からとれる油にはリノール酸が多く含まれています。

## 選び方

外皮がみずみずしい緑色で、ひげは茶褐色で光沢があるものが完熟しています。ひげの多いものは実もその数だけ詰まっているので、ふさふさしたものがよいです。

## 食べ方

軸のついたものは、ゆでたり蒸したり、焼いてしょうゆをぬって食べます。缶詰や冷凍の粒状の物は、かき揚げ、スープ、バターソテー、サラダに、クリームタイプは、スープ、煮込み、揚げ物の衣などに使用します。鮮度低下が激しいので、買ってきたらその日のうちに食べるか、その日に食べられないなら、すぐにゆでてラップに包み、冷蔵又は冷凍保存します。

## 敷地内全面禁煙についてのお願い

当院では、患者さんの受動喫煙を防止し健康増進をはかるため、敷地内を全面禁煙とさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

病院長

## 携帯電話の使用についてのお願い

携帯電話の使用禁止区域では電源をお切りくださいますようお願いいたします。

なお、使用可能区域においても他の方々の迷惑にならないようご注意をお願いいたします。



# 7・8月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください

【お問い合わせ】電話（076）433-2222 医療社会事業部（内線2922）

教室・外来	内 容	実施日	時 間	場 所	担 当	申込窓口
糖尿病指導コース	食事療法	毎週火曜	14:00～15:30	3階討議室	栄養士	外来通院の方は 内科外来
	病気・生活の話	毎週水曜	14:00～15:30	3階討議室	医師	
	口腔衛生について（「病気・生活の話」と一所に）	7月20日(水) 8月17日(水)	14:00～14:30	3階討議室	歯科衛生士	
	薬の話	毎週木曜	14:00～14:30	9F西病棟説明室	薬剤師	
	糖尿病の検査	毎週金曜	14:00～14:30	3階討議室	検査技師	
食事指導コース	運動の話と実技（運動の実技は主治医の許可を受けてください）	毎週金曜	14:30～15:00	3階リハビリ室	理学療法士	入院中の方は 病棟看護師
	昼食会	7月28日(木)	11:30～12:30	看護専門学校2階調理室	栄養士	
安産教室	腎臓病教室（慢性腎不全の食事療法）	7月20日(水)	14:00～15:00	3階講義室	栄養士	主治医
	1コース ～イタライイ Part1 ～イタライイ Part2	7月1日(金) 8月5日(金)			医師	
	2コース ～自分と向き合ってみよう！～	7月8日(金) 8月12日(金)	14:00～15:30	化学療法棟1階会議室		
	3コース 楽しく学ぼう！いいお産	7月15日(金) 8月19日(金)			歯科衛生士	
4コース おっぱいのひ・み・つ	7月22日(金) 8月26日(金)					
禁煙教室	禁煙についての相談と講義	第1～4金曜	15:00～15:30	病棟説明室 第1：6F東 第2：6F西 第3：7F東 第4：9F西	保健師	申込不要
禁煙外来	禁煙についての内服治療を含めた支援	第1～4金曜	午後	呼吸器外科外来診察室	医師	主治医 地域医療連携室
助産師母乳外来	乳房マッサージ・育児相談・授乳相談	毎週火曜	13:00～15:30	産婦人科外来第3診察室	助産師	7F西病棟 産婦人科外来
助産師外来	妊娠中、分娩から産後の育児についての相談、アドバイス	毎週月～金曜	13:30～16:00	産婦人科外来第3診察室	助産師	産婦人科外来
看護相談	糖尿病相談（療養上の留意点、自己血糖測定など）	毎週月～金曜	8:30～17:00	2階外来看護指導室	看護師	内科外来
のびのびサークル	食育相談	第2木曜	10:00～11:00	化学療法棟1階会議室	栄養士	申込不要
	母乳育児期間中の母子の集い（ホームページをご覧ください）	第4木曜	10:00～11:30	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師	申込不要
	当院で生まれた赤ちゃんの発育チェック、赤ちゃん体操、母乳育児相談など	毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師 看護師	7F西病棟
赤ちゃん健診	ミニレクチャー がん治療と食事について	7月13日(水)	14:00～14:30		医師	主治医 看護師 がん相談支援センター
	交流会		14:30～15:00	化学療法棟1階会議室	薬剤師	
	ミニレクチャー くすりの飲み方について	8月24日(水)	14:00～14:30		がん相談員等	
れんげそこの会	交流会	8月24日(水)	14:30～15:00			申込不要
	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	8月10日(水)	14:00～15:00	9F西病棟説明室	9F西スタッフ	
ストリー外来	ストリーの説明(手術前)・手術後の定期的なフォローアップなど	毎週火曜	13:30～15:00	外科外来診察室	医師 看護師	外科外来