

発行：はつらつ編集局
発行日：平成 25 年 3 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：はつらつ編集委員
お問い合わせ：0135-23-3126



研修医リレーコラム53

「呪われた？ / 口われた？」

タイトル通りですね。寒くなり、流行る、流行ると言われて、しっかり流行ってます。本州の病院ではこの胃腸炎で大変なことになっているとか。余市病院でも年末年始は**面会謝絶**といろんな予防措置を講じていました。こんなわけで今回は胃腸炎に関して一研修医がどう感じているかをひっそりとつぶやいておこうと思います。

まず、**30歳男性 A**

「昨日から吐いて、下痢してるんです。熱もちょっと出てきました。水みたいな下痢で止まらないです。下痢を止めてください」

さらに、**18歳女性 B**

「学校で胃腸炎が流行っていて、昨日から下痢と吐き気が止まりません。吐いてはいないけど、つらいんです。水は飲んでいるんですけど。これってノロですか？」

申し訳ありません。こんな話を聞くと「またか。」と思ってしまう自分がいます。この手の胃腸炎には**特効薬はありません**。

胃腸炎の症状は胃腸薬を飲んでも3日くらいは続きます。すぐに治るものではないのです。

「下痢止めは？」

ありますけど、病気を治しているわけではなく、最悪な場合、下痢止めは症状を悪化させる可能性が多いのです。

ただ、赤ちゃん、高齢者の方の場合は下痢と嘔吐を繰り返して容易に脱水症状に陥ってしまいます。その場合は点滴が必要な場合がありますが、この点滴、実は水分補充です。別に水を飲んでいるのと変わりありません。

「何が言いたかった？」

「いわゆる点滴は**「お薬」**ではないってことです。」

「と申しますと？」

「お水が飲めれば大丈夫ってことです。」

そして、考えて欲しいのは**自分が病原体にほぼ近い**ということです。病院に来ることで他の患者さんに移す可能性があります。胃腸炎の診断がついているのであれば、よほど慎重になるべきです。さらにいえば、**外来は比較的元気な人が多い**ですが、**病棟は明日を争っている人が多い**います。そのような人に触れる機会の多い医師、看護師にうつる可能性もあります。

僕はウイルス性腸炎の診断の人にはよくこう言っています。

「耐えられない腹痛がある。口に水分を入れたら吐く。血便。この症状が出たらまた来てください。水様便と吐き気はしばらく続きますけど、水が飲めれば大丈夫ですよ。」

なにより**予防が大切**。手洗いは必須です。あとは牡蠣に関しては医学的根拠にかけているのは有名な話です。海鮮物なんて新鮮でなければなんでもお腹を下しますしね。

「ノロわれた！オーノー！」なんて院長のようなギャグを飛ばして余市をあとにします。サシーム医師と横山医師の料理攻撃を喰らいながらも、 ± 0 kg で終えた5週間、ご迷惑をおかけしました。**手稲刑溪仁会病院 研修医 相澤 哲**

0 アルコール依存症は**薬物依存症**のひとつ

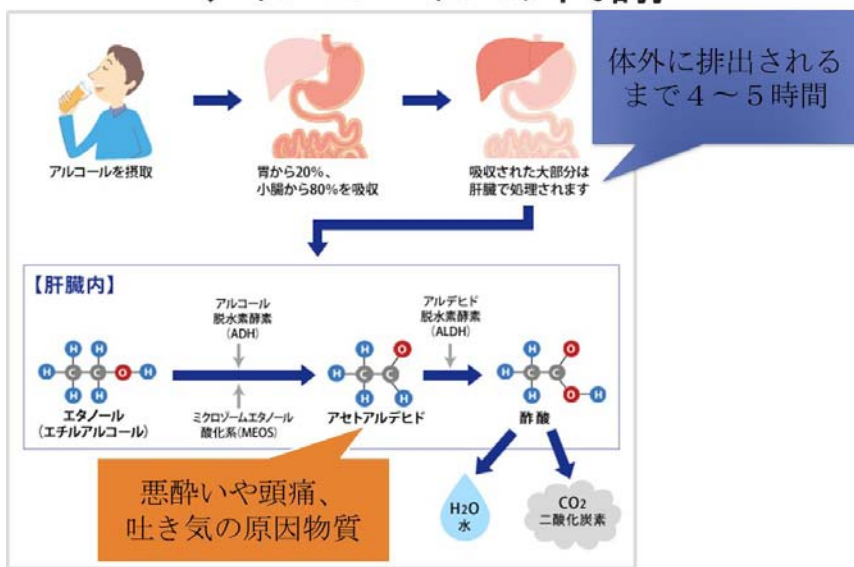
0 アルコールが一口でも体の中に入ると、その人の意思を超えて、脳が「次の酒をよこせ！」と命令するようになってしまう

0 アルコール依存症の人がお酒をやめたり減らしたりすると神経系が一種の興奮状態に！

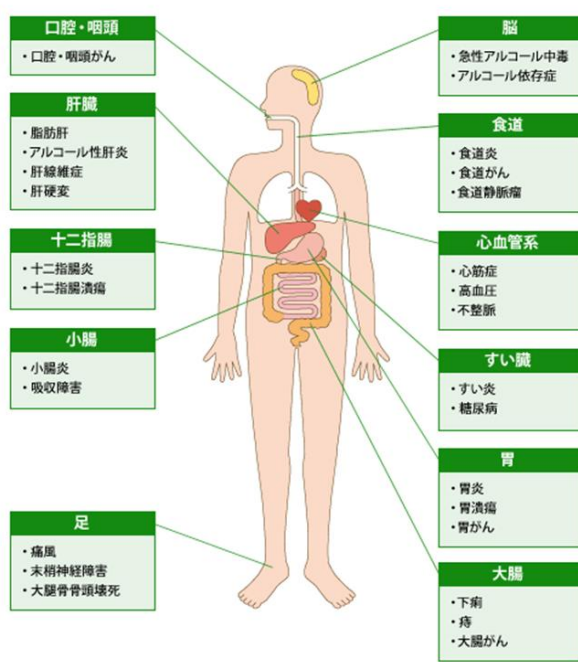
→**手のふるえ・不眠・発汗・幻覚・けいれん発作**が出現！

これを **離脱症状** と言います。

アルコールの代謝



アルコールの毒性



酒飲み（常習飲酒家）とは、**平均3合以上を5年以上**飲む人をさします！

20代から飲み始めてアルコール依存症になった人の平均寿命は**52歳**との報告も!!

救急件数



(2月)

外来受診214件 うち入院41件

救急車来院73件 うち入院35件

節酒?断酒??

0 アルコール依存症患者の死亡者の割合

断酒していた群:**8.0%**

節酒していた群:**29.4%**

飲酒していた群:**29.6%**

節酒していても、断酒の人に比べれば**4倍**の死亡率!!



アルコール依存症は病気です。正しく治療して、**「節酒」ではなく「断酒」を継続**しましょう！

斗南病院 研修医 森 綾乃

癌に匹敵する死亡率

0 アルコール依存症の死因

1位 肝硬変 (30%)

2位 心不全 (20%)

3位 事故死 (10%)

東京都内の保健所が行ったある年の追跡調査では、**10年後には未治療の患者の50%が死亡**

その他、癌・脳血管障害・自殺（孤独、自信喪失、うつ等による）も！