

# あしべ

## 特集

### 食中毒予防のポイント



## Contents

➔ 特集 『食中毒予防のポイント』	P.2
➔ あしべニュース ～院内の行事～	P.3
➔ 動脈硬化がもたらす危険な病気～第1話 動脈硬化とは～	P.4
➔ 部署紹介 No.8 『栄養管理部門』	P.5
➔ フリートークリレー	P.5
➔ 外来担当医師のご案内	P.6

## 今月の一枚



院内ふれあいコンサートにて 2007/05/13

## ◇ お知らせ◇

### ～訪問リハビリからのお知らせ～

通院でのリハビリが難しい方が在宅でもリハビリを行うことができます。詳しくはリハビリ科か医師までお知らせください。

### ～整形外科を受診される患者様へ～

第1・第2診察室前の長イスは大変込み合いますので、総合案内前（テレビの前）でお待ちいただくようお願いいたします。

# 特集 食中毒予防のポイント



厚生労働省の統計(食中毒発生状況、速報値)によると、平成17年の1年間で、食中毒は1,545件(27,019人)報告されています。これは、医師が食中毒だと診断した人だけを数えたものです。食中毒になっていても、病院に行かなかったり、医師が食中毒と診断しなかった人などは含まれていません。ですから、実際にはこれよりはるかにたくさんの方が食中毒にかかっていると思われます。

原因は？… 食中毒と診断された人のうち、約6割は細菌、約3割はウイルスが原因でした。このため、細菌やウイルスによる食中毒の防止対策をきちんとすることが重要です。

食中毒が多い季節？… 食中毒は6月～8月に多く発生しています。この時期には、湿度や気温が高いため、細菌が増えやすくなります。このため、細菌による食中毒が多く発生します。

## 食中毒を予防するために、まずはこれを守りましょう！

食中毒をおこす細菌やウイルスの種類が違っていても、食中毒を予防するための共通のポイントがあります。まずはこのポイントを知っておきましょう。

1. 生の卵・肉・魚介類にさわったら、よく手を洗いましょう。
2. 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉や魚介類は後で切りましょう。生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。
3. 肉や魚介類などの汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにしましょう。
4. 肉や魚介類を冷蔵庫に保存するときは、その汁が他の食品にかからないよう容器に入れてフタやラップをしましょう。
5. 卵を割ったらすぐ使いましょう。
6. 生の卵・肉・魚介類など加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱しましょう。(肉や加熱調理用ソーセージは、ピンク色の部分が見えなくなるまで火を通しましょう。魚は骨から身が簡単にはがれるまで焼きましょう。焼いた魚につまようじを刺して、色のついてない透明な汁が出てきたら、しっかり焼けているサインです。)
7. 生の卵・肉・魚介類に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗いましょう。洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。
8. 害虫の駆除はもちろん、ペットが食品や食器にふれないようにしましょう。
9. 作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱してから食べましょう。

## ちゃんと手を洗っていますか？

### 正しい手の洗い方

計や指輪、アクセサリ、つけ爪などを外してから、手を洗いましょう。



				
1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう	2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。	3. 手のひらをあわせてよくこすり、手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。	4. 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。	5. 爪の間も十分に洗いましょう。
				
6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。	7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。	8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。	9. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとりましょう。	10. 手洗い完了！

調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類をさわった後や、食事の前には、必ず手を洗いましょう。また、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつ交換したり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。

参考文献：農林水産省ホームページ「食中毒から身を守るためには」

## → 平成19年度 入社式

今年度も宏仁会に新入職員が仲間入りしました。一生懸命、業務に取り組みますので、どうぞよろしくお祈りします。

<b>栄養部</b>	伊勢村 弥永子	掛谷 真奈美
	大島 和香子	木原 裕子
<b>リハビリ</b>	坂井 由香	五殿 弓子 (宏喜苑)
	坂本 一晃	芝内 直美
	島津 貴広	林 純子
<b>看護部</b>	瀬戸口 幸雄	本谷 美穂 (宏喜苑)
	市倉 愛美	藤井 美弥
	岡田 真由美	松井 美穂 (宏喜苑)
	石川 ゆり	森戸 香那恵 (宏喜苑)
	小倉 孝美	徳永 知恵
	沖本 真夕加	

以上21人



託児所



## → 新任医師紹介

### 神経内科 下野 昌之



與田先生に代わり4月から勤務しております。川崎医科大学付属病院から非常勤で、毎週金曜日の午前(9:00~12:00)に診察しております。手足のしびれ、ふるえ、めまい、ふらつき、け

いれん、麻痺などがあるようでしたら一度受診されてはどうでしょうか？

### 整形外科 大畑 範英



4月から整形外科で勤務しております。主に手術室での勤務になりますので皆様とお会いする機会は少ないと思いますが見かけましたら、気軽に声をかけてください。よろしくお祈りいたします。



## → 第3回 院内ふれあいコンサート



岩井兌夫 (いわい みちお)

駅家町在住73歳。福山市役所を退職後、趣味のギターを生かし、福山周辺の老人施設を回り演奏を行っている。

5月13日(日)、看護週間によせて『院内ふれあいコンサート』を開催しました。今回は、岩井兌夫(いわい みちお)さんによるギターコンサートを行いました。入院患者様や地域住民の皆さまと、童謡、懐かしメロディーなどを一緒に歌い楽しい時間を過ごされました。今後も開催を予定しておりますのでご期待ください。

### 寺岡整形外科病院「ふれあいコンサート」

寺岡整形外科病院(福山市南本庄3-1-53、寺岡俊人院長)は5月13日、院内ふれあいコンサートを開催—写真。ギター奏者の岩井兌夫さんが入院患者や地域住民と、童謡や懐メロなどを一緒に歌い楽しんだ。

同コンサートは今回が3回目。同院が地域のボランティアに依頼して行っている。「入院生活は単調になりがち。音楽療法が最近注目されているが、それ以前に拍子を取ったり一緒に歌うことは、気分転換にもなる」と佐藤渥美事務長。今後も定期的にコンサートを行いたいとしている。

岩井さんは駅家町在住の73歳。福山市役所を退職後、趣味のギターを生かし、福山周辺の老人施設を回り演奏を行っている。



# 動脈硬化がもたらす危険な病気

～発病する前に知っておきたい病気のおはなし～第1話(全7話)

近年、ライフスタイルの変化に伴い、脂肪の摂りすぎや運動不足などによって肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の方が急増してきました。こうした生活習慣病は気づかないうちに全身の動脈硬化を起こす可能性を高めます。

このコーナーでは、動脈硬化はいったいどのような病気をもたらすのか、わかりやすく解説していきます。動脈硬化の発症を防ぐためにも、ぜひとも知っていただきたい病気のお話です。

## 1 動脈硬化とは？

- 2 脳梗塞
- 3 冠動脈疾患
- 4 大動脈瘤
- 5 閉塞性動脈硬化症
- 6 メタボリックシンドロームと動脈硬化
- 8 生活習慣の改善



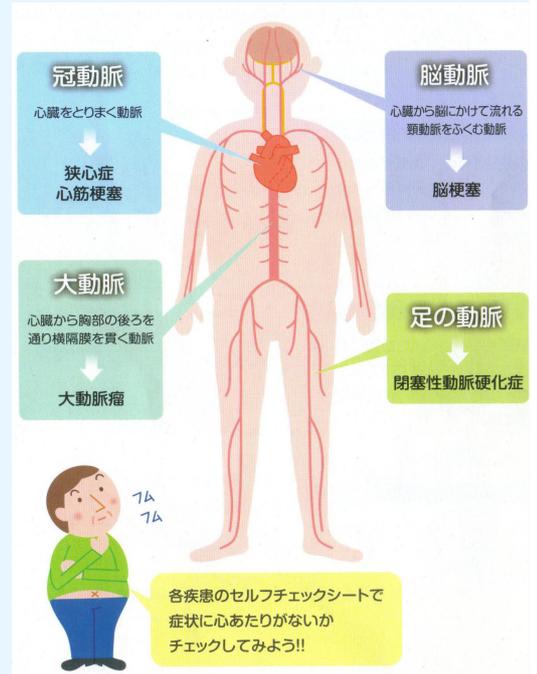
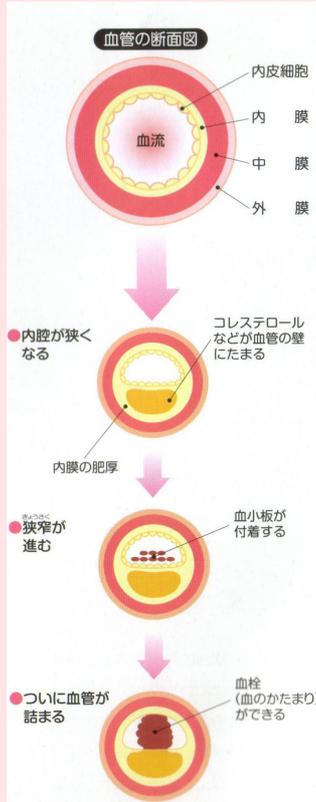
三菱ウェルファーマ (株) 提供

## 第1話 = 動脈硬化とは? =

### → 動脈硬化は、こうして起こります。

血管は内膜、中膜、外膜の3層構造になっています。いちばん内側の内膜の表面は、「内皮細胞でおおわれており、その中を血液がスムーズに流れています。ところが、この内皮細胞が傷つくと、すき間から血液中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が入り込み、次第に血管の壁が厚く盛り上がり、硬くなっていきます。これが動脈硬化です。動脈硬化を起こした血管は、内側が狭くなり血管が流れにくくなります。さらに進むと、血管が完全に詰まってしまい、血流が途絶えます。その結果、脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症(足の動脈硬化)など重大な合併症を引き起こすこととなります。

また、動脈硬化の発症や進行には高血圧、糖尿病、高脂血症などが深く関与しているのでこのような生活習慣病から見なおす必要があります。



### → 動脈硬化が起こる場所と病気

動脈硬化は脳動脈、冠動脈、大動脈、足の動脈など全身の血管で起こります。これらの血管で動脈硬化が進むと、脳梗塞(脳)、狭心症や心筋梗塞(心臓)、大動脈瘤(胸部、腹部)閉塞性動脈硬化症(足)などを起こすおそれがあります。



クモ膜下出血 1.8 倍、口腔・咽頭がん 3.0 倍  
 喉頭がん 32.5 倍、食道がん 2.2 倍  
 肺気腫など 2.2 倍、虚血性心疾患 1.7 倍、  
 肺がん 4.5 倍、肝臓がん 3.1 倍、胃がん 1.4 倍  
 胃潰瘍 1.9 倍、膀胱がん 1.6 倍、子宮がん 1.6 倍  
 膀胱がん 1.6 倍

三、**タバコは主な病気の原因となる。**  
 たとえば、子供が喘息に罹る割合でいえば、家族にタバコを吸う人がいない場合では100人中1・7人。それが、母子が喫煙者の場合だと4・9人、吸わない場合の約3倍と言った多々です。また、タバコを吸わない人を1とした場合の喫煙者の死亡率は以下の通りです。

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上は有害物質です。中でも、タール、ニコチン、一酸化炭素は、タバコの3大有害物質と呼ばれています。タールには発がん物質や発がん促進物質、毒性物質が含まれ、一酸化炭素には動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

ニ、**タバコの煙には有害成分がたくさんある。**

一、**吸うときは気配りも。**  
 喫煙者が吐き出す白い煙。そして、点火した部分から立ち上がる青い煙。  
 タバコを吸わない人たちは、この両方の煙を知らず知らずのうちに、間接的に吸うことにより体に害がおよんでいます。  
 また、タバコは、衣類や髪、家具、カーテンなどに臭いをつけたり火事の心配をしたり、後始末をしたりと吸わない人には思わぬ迷惑をかけていることがあるようです。

禁煙のすすめ その巻

# 部署 紹介

## NO.8 栄養管理部



徳重理恵

現在、栄養管理部では現在9名体制で業務を行っています。主な業務としては、入院患者様のお食事、糖尿病などの患者様に栄養指導を行っております。

入院患者様の朝食は7時からですが、それに間に合うよう朝は6時前から出勤して頑張っています。食事もお食事の病状にあったものを作ってあり、炭水化物や脂肪、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、などの各栄養素をバランスよく摂るようにこころがけます。

また、高血圧の食事療法では1日の塩分摂取を制限したものを作ってあります。厨房での業務で、なかなか皆さまとお会いする機会はありませんが、患者様の入院生活のサポートをし、一日でもはやく病気が治り退院できるよう願っております。



今回は手術室看護師長の、岡本輝代おかもとてるよさんにかがいました。たくさん写真を提供していただき、今回すべて紹介できなかったのが残念ですが、綺麗なガーデニングの様子は見ての通りです。ご協力ありがとうございました。

趣味は何でしょうか？

ガーデニングです。四季折々の花を咲かせて楽しんでいます。休日には愛犬のレノンと外に出て、花の手入れをしています。

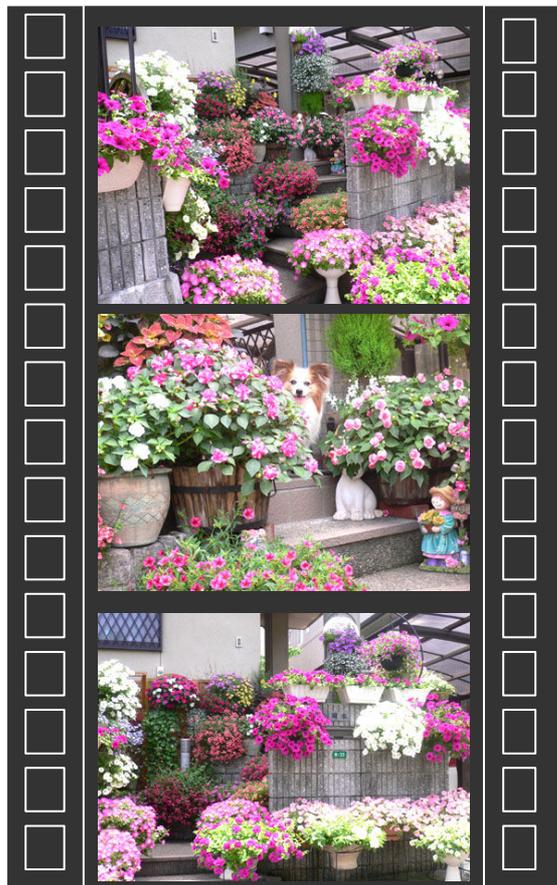
最近あった出来事をお聞かせください。

少し前より、パソコン教室に通っています。パソコンは「操作が複雑」と思いがちですが、パソコンに実際に触れて慣れていけばそんなに難しいことではないものです。パソコン教室では年賀状のデザインやカレンダーなどを作ったりして楽しんでいます。

寺岡整形外科病院のいいところは？

小回りが利くことではないでしょうか？中小病院だからこそのいろんな事にチャレンジして、より患者様を第一に考えた病院作りをしていきやすいと思います。今後も職員が中心となってよりよい病院作りをしていかなければならないと思っております。

私は手術室の勤務をしていますのでなかなか外来で皆さまとお会いする機会がないのが残念です。一部の患者様がいらっしゃいます硬膜外注射という治療(月曜日)ではお会いできるかと思っております。私も皆さまとお会いする機会があることを楽しみにしております。ありがとうございました。



## 外来診察担当医師のご案内

科目	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
整形外科	寺岡 池田	寺岡 周	寺岡 池田	池田	池田	辻	寺岡 周	寺岡 周	寺岡 名誉	池田	池田 周	池田 周	午前診療 9:00~12:00  担当医 予約制
形成外科	衛藤		衛藤		衛藤		衛藤		衛藤		小野		
循環器内科					品川(9時~10時)						品川(9時~12時)		
脳神経外科	藤田 長尾		長尾		藤田 長尾		小野		長尾		長尾		
内科(脳代謝)					森								
神経内科									下野(9時~12時)				
心療内科					西岡(9時~15時)		西岡(9時~15時)						
内科(漢方)									高口(14時~16時)				

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。  
※救急の患者さまは24時間受付しておりますので、病院受付☎084-923-0516までご連絡ください。

整形外科では「予約診療」を行っております。来院時に次回の診察予約をお取りしています。尚、新患者さまや救急患者さまの場合、予約の必要はございません。

総合案内	TEL 084-923-0516	FAX 084-932-1178
地域連携	TEL 084-920-1020	FAX 084-920-1113
診療時間	午前 9:00~12:00	午後 2:00~6:00

はやめの健診で安心!!  
**脳ドックのご案内**  
Aコース...17,000円(税込)  
Bコース...31,000円(税込)  
お問合せ・ご予約は  
**084-923-0516**

**当院の状況 (2007年6月)**

平均在院日数	20.0日
病床利用率	97.3%
外来患者数/1日	207人

**病床数**

一般病床	50床
療養病床	36床
回復期リハビリテーション病床	36床

**診療科 (9診療科)**

整形外科・形成外科・脳神経外科  
内科・リハビリテーション科・リウマチ科  
心療内科・放射線科・麻酔科

**編集後記**

皆さま、連日の猛暑の中いかがお過ごしでしょうか?  
今号の病院広報誌「あしべ」は、梅雨から夏にかけて起きやすい食中毒について特集を組みました。手の洗い方など今日からすぐに実行できますので、試してみてください。公聴広報委員会の活動といたしましては、当病院のホームページを全面リニューアルいたしました。興味のある方は、インターネットで「寺岡整形外科病院」と検索をしてみてください。当分は暑い日が続くと存じますが、どうぞお大事におすごしくさせていただきますように。  
公聴広報委員会 医事課 藤井攝雄



**無料送迎バス時刻表**

	病院行き		福山駅行き	
	駅裏発	病院着	病院発	駅裏着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:45
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦			16:30	16:45
⑧	17:00	17:15	17:30	17:45

**地域の医療に貢献する宏仁会 (こうじんかい)**

**居宅介護支援事業所 宏喜苑**  
要介護状態と認定された方に対し、ケアマネジャーが、本人の状態や家族の意見を踏まえて、それに適した適切なサービスを利用できるよう、介護保険施設等と連絡調整を行います。  
福山市南本庄3丁目8-12  
TEL 084-920-8143

**介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑**  
要介護状態と認定された方に対し、その能力に応じ自立した日常生活が営まれるようご自宅における生活への復帰のため、リハビリを中心とした支援・介護を提供いたしております。  
福山市南本庄3丁目8-17  
TEL 084-920-8111

**関連施設**

**介護老人福祉施設 幸楽園**  
生活機能の回復と維持を目的に、食事・入浴・排泄等の日常生活における介護と支援を提供いたしております。入園を希望される方には、相談員・ケアマネジャーとの相談を行っております。  
福山市蔵王町 159-14  
TEL 084-947-3111

