

蒸し暑い季節の食中毒対策

健診センター 保健師 西塚 志穂

これから暑くなる日が増えてきます。食中毒を防ぐために「食中毒予防の3原則」を守りましょう。



- **食中毒予防の3原則**
細菌を食べ物に「つけない」、「増やさない」、「やっつける」という3つのことが原則となります。
- **食中毒を防ぐ6つのポイント**
 - ① **食品の購入**
消費期限を確認。肉や魚は分けて包む。買い物後に長時間持ち歩かない
 - ② **家庭での保存**
帰宅後はすぐに冷蔵庫へ(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に)
 - ③ **下準備**
手や野菜はよく洗う。調理器具は熱湯消毒。布巾は漂白剤で消毒する
 - ④ **調理**
肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱
 - ⑤ **食事**
清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけ、室温に長く放置しない
 - ⑥ **残った食品**
すぐに冷蔵庫に入れ、時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。温め直す時も十分に加熱し、汁物は沸騰するまで加熱する
- **お弁当やペットボトル飲料にも注意!**
おかずはしっかり加熱し、水気はよく切るようにしてください。おにぎりを握る時はラップを使用するなど細菌をつけない工夫をしましょう。お弁当箱に蓋をするのはよく冷ましてからにして、保冷剤を上手に使うと涼しく保ち、早めに食べましょう。
口をつけて飲んだ飲み物には雑菌が入り、飲み物の栄養を利用して増加していきます。ペットボトル飲料を飲み残したら、冷蔵庫に入れて、なるべく早く飲みきるようにしてください。また、暑い部屋や車の中に置き忘れないように気をつけましょう。
- **食中毒かなと思ったら**
嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬を服用するとかえって悪化してしまうことがありますので、早めに医師の診断を受けてください。特に子どもや高齢者は症状に気づきにくく、重症化しやすいので気をつけましょう。

参考資料: 厚生労働省HP、政府広報オンライン、農林水産省HP、食品安全委員会季刊誌「食品安全」

栄養科通信

～お酢で疲労回復～

6月に入り梅雨の時期となってきました。湿度が高く、蒸し蒸しとした日々が続く、体が疲れていると感じる方も多くいらっしゃると思います。そこで、今回は疲労回復にぴったりなお酢の効果について紹介します。

お酢には「酢酸」という酸が含まれており、お酢特有の酸味を作りだしています。この酢酸こそが疲労回復に役立つと言われています。疲労を感じる原因の1つには、身体を動かすためのエネルギー源となるグリコーゲンが不足した状態があります。酢酸には、このグリコーゲンを体に取り込むことを助ける作用があります。そのため、「お酢」をとることが疲労回復に繋がるのです。

1日当たりの摂取の目安量は大きじ1杯(15ml)と言われています。また、お酢には食欲増進、食後の血糖値上昇を抑制、血流の改善、血圧低下、内臓脂肪低下といった作用があります。お酢の酸味が苦手な方は煮込み料理などに入れると酸味がやわらぎ、食べやすくなります。日々の食生活に積極的にお酢を取り入れて、疲れにくい体を作っていきましょう。

今回は、お酢を使ったさっぱりとした飲み物を紹介します。

蜂蜜酢ドリンク

レシピ(1人分)

材料
お酢……………大きじ1杯
蜂蜜……………大きじ1杯
水またはお湯…150ml

① 材料を全て混ぜる。

【栄養成分1人当たり】

◎エネルギー: 63kcal ◎たんぱく質: 0g ◎脂質: 0g
◎炭水化物: 16.3g ◎塩分: 0g

管理栄養士 武井 誠子

聖隷

6月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jun.1.2016

vol.
143

発行者/佐藤 慎一



2016年5月14日(土)に、「看護の日」にちなみ「聖隷看護フェア・看護体験」が開催されました。たくさんの方にご来場頂きまして、誠にありがとうございました。



- * 放射線科からのお知らせ/ロビーコンサートを開催いたします/2016年度第1回市民公開講座を開催いたします/糖尿病教室開催日変更のお知らせ/夜間乳腺外科外来について/聖隷リハビリフェアを開催いたします
- * 蒸し暑い季節の食中毒対策
- * 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * 機能的胃腸症(ディスペプシア) * 栄養科通信「～お酢で疲労回復～」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

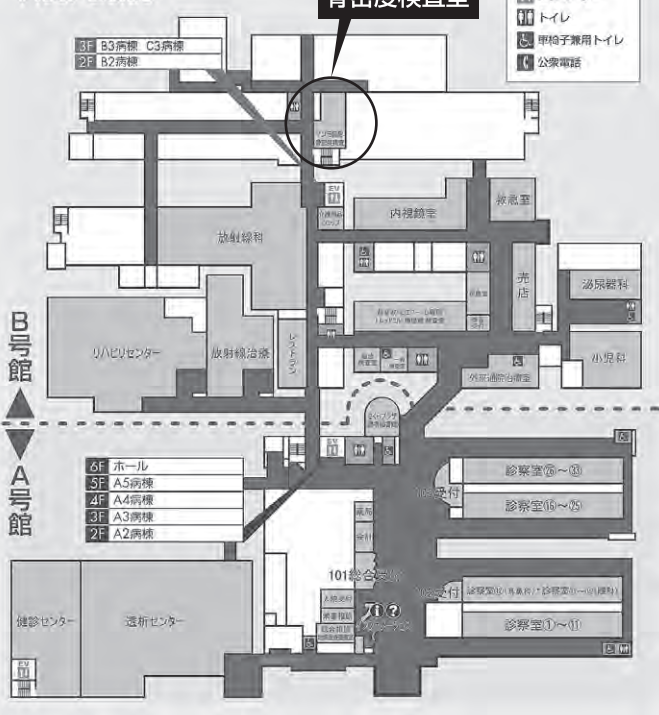
放射線科からののお知らせ

2016年5月30日(月)より、マンモ撮影室と骨密度検査室が、放射線科室内より移転となりました。移転後の場所は、案内図をご覧ください。

放射線科受付からの案内用に、廊下には青色誘導線を引きますので、青色の示す方へお進みください。ご不明な場合は、近くの職員までお声がけください。ご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願い致します。



1Fご案内



ロビーコンサートを開催いたします

2016年6月25日(土)、聖隷佐倉市民病院1階ロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、佐倉楽友協会の松岡美里様(ソプラノ)・井上泰斗様(ピアノ)・石渡美香様(トランペット)による演奏を行います。入場無料で、どなた様もご参加頂けます。素敵な音色を是非、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時: 2016年6月25日(土) 14:00~15:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

2016年度第1回市民公開講座を開催いたします

2016年7月9日(土)に、当院6階ホールにて市民公開講座を開催致します。

今回は、『乳がん診療の今!!』をテーマに、乳腺外科部長の川島医師と、臨床検査技師による講演となります。どなた様も無料でご参加いただけます。是非ご来場ください。

●開催日: 2016年7月9日(土)

●時間: 14:00~15:30(開場13:30~)

●場所: 聖隷佐倉市民病院6階ホール

●内容: ①『乳がん診療の今!!』乳腺外科 部長 川島 太一
②『乳がんと遺伝の関係について』臨床検査技師 舎川 衛

入場無料・定員100名・申込不要

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

糖尿病教室開催日変更のお知らせ

今年度の糖尿病教室の日程が一部変更になりました。

《変更前》2016年6月24日(金) A5病棟面談室

《変更後》2016年6月28日(火) 6階ホール

時間と内容に変更はありません。

●時間: 13時30分~14時30分

●テーマ: 毎食揃えたい、3つのお皿(管理栄養士)

皆さま、是非ご参加下さい。

夜間乳腺外科外来について

2016年6月1日(水)より、夜間乳腺外科外来が始まります。働いている女性、日中はお子様が居て受診できない女性、お気軽にお電話下さい。

🏥 診療日 毎週水曜日 🏥 診療時間 18:00~19:00

※当日受付は18:30で終了いたします。

予約の方が優先となりますので、事前に下記までご連絡下さい。尚、乳腺外科を初めて受診される方も、事前予約ができます。予約専用電話: ☎043-486-1155

聖隷リハビリフェアを開催いたします

日本理学療法士協会では7月16日を『理学療法の日』と定め、その日をはさむ1週間を『理学療法週間』としています。

当院では、『理学療法の日』にちなんで「聖隷リハビリフェア」を開催致します。

今回のテーマは、『最近つまずきやすくなっていませんか?』です。関節センター長の岸田医師の講演や、理学療法士によるロコモティブシンドローム(以下 ロコモ)のロコモ度チェックや、ロコモの予防体操などを行います。

参加無料・どなた様でもご参加頂けます。

皆さま是非、お誘いあわせのうえお越しください。

◆日時: 2016年7月16日(土) 14:00~16:00(開場13:45~)

◆場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール

◆内容: ①講演『元気にロコモ対策!!』

講師: 関節センター長 岸田 俊二

②ロコモ度のチェック

(簡単なアンケートやテストを行います♪)

③ロコモの予防体操(簡単な体操などを行います♪)

※注意事項

簡単な体操などを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

◆参加無料・定員80名・要申込

お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。

■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**
月~金 9:00~17:00

●予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
月~金 9:00~17:00 (土は12:00まで)

●夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**

●健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	手塚 森本	寺崎 越坂/吉川	西久保 吉尾	手塚 齋藤(快)	越坂 山内(第13) 藤井(第24)	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 齋藤(快)	欽(理)/藤 田中(宏)	藤井 寺崎	田中(宏) 篠崎(み)	鈴木(理)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋 矢挽	糸川	佐藤/住吉 齋藤(将)	佐藤/矢挽 糸川(第13) 厚川(第24)	住吉 齋藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	渡辺/山本	井出【午前】 山本【午後】 藤澤	平	佐々木(直)/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山(権)	澤谷	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川 澤谷	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権) 丸山/宮澤	—
午後	徳山(権)	—	吉尾(第24)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山(第24)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井 【午後】	宇井	宇井 【午後】	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	都築 【午後】	浅野 (第24午後)	—	内野 【午後】	—
嚥下・リハビリ 外来	高橋(第3日) 浅野(第3午後)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治郎) (不定期月1)	—	浅野 (第24午後)	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	内野 【受付10:30まで】	都築	都築 【受付10:30まで】	淵之上	内野	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 【午後】(第24のみ)	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	—	香村 上島	石橋(見) 遠藤	香村 矢野	—
再診	【受付10:30まで】	—	受付10:30まで		—	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤 毛塚	芦澤 毛塚	毛塚	芦澤 金井(※)	芦澤 毛塚	—
午後	—	—	毛塚 【完全予約制】	芦澤 【完全予約制】	芦澤/毛塚 【完全予約制】	—

※6月は16日、23日、30日のみ

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	片山 【受付15:00まで】	—	木村 【受付15:00まで】	三津山 【受付15:00まで】	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田 【午前】 【受付10:30まで】	森本(侑) 【午後】	津田【午前】 【受付10:30まで】 池宮城【午後】	—	津田【午前】 【受付10:30まで】 堅田【午後】	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	川上	—	根本(末)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(末)	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚【増補】	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	金井(哲)	山本(達)	—	—	—
午後	—	—	露崎	—	—	露崎

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	—	—
午後	松澤(康)	—	—	山岸(第24)	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	鈴木(め)	—	中里	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午前・午後】完全予約制	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	村上	—	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	縄田(泰)	—

小児科	月	火	水	木	金	土	
初診・再診	午前	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	交替制
午後 完全予約制	森	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—	
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—	
低身長外来【午後】	—	—	—	—	川村	—	
アレルギー外来【午後】	—	—	鈴木(繁)	—	—	—	
線維筋痛症外来【午後】	森	—	—	—	—	—	
夜尿症外来【午後】	—	—	—	—	鈴木(繁)	—	
その他	—	—	乳児健診 予約制 予防接種 予約制	—	—	—	

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	白石	大島	交替制
再診	有田 小池	白石	大島 【内診時間10:00~12:00】	柏原(第24) 有田	—	—
スーパ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
内視鏡外来 完全予約制	—	—	—	—	大城	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野	川原	交替制	川原 【受付16:00まで】	黒野 川原【午後】 【受付16:00まで】	奥平/川島
再診	—	川島	—	川島	—	—
夜間乳腺外科 【診療時間18:00~19:00】	—	—	交替制 【受付18:00まで】 【予約優先】	—	—	—
緩和説明外来 【完全予約制】	—	野/川原/嶋 【午後】	—	—	—	—
夜間緩和治療 再診 完全予約制	—	—	交替制	—	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田 (不定期月1)	—	—	—
辻直子外来 初診・再診	—	—	—	辻(第3)	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	松澤(宏)	眞崎	眞崎 【完全予約制】	—

整形外科 完全予約制 ※側弯症外来は当日受付可	月	火	水	木	金	土
初診 (専門分野)	中山 小谷 (脊椎)	上野 (手外科) 佐々木(裕) (関節・スポーツ)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	赤澤 (脊椎)	—
初診・再診 (専門分野)	藤本(整形外科) 南(脊椎) (診察時間10:30~12:00) 紹介患者様のみの対応	小山 (整形外科)	藤本(整形外科) 南(脊椎) (紹介患者様のみの対応)	交替制 (輪湖/三浦) (整形外科)	平松 (整形外科)	—
再診	赤澤 佐々木 佐久間	岸田 平松	赤澤 小谷(別室) 中山	佐々木(裕) 上野/穂積	小谷 佐久間	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷/赤澤 佐久間/中山	—	—	—
膝外来 初診・再診	—	—	—	—	中川(別室)	—
スポーツ外来 再診	—	—	—	佐々木(裕)	—	—

機能性胃腸症(ディスぺプシア)

和漢診療科 永嶺 宏一

機能性胃腸症(機能性ディスぺプシア)は、これまで胃下垂、胃アトニー、慢性胃炎などと診断されたような病状で、内視鏡などの検査で原因となる疾患が確認できない場合に、診断されます。症状として、**胃もたれ**、食事開始後すぐに胃が一杯になって食べられなくなる**早期飽満感**、**心窩部痛**、みぞおちの焼ける感じの**心窩部灼熱感**などが6か月以前からあり、最近の3か月間に頻繁に起こることが特徴です。

精神的または過労などのストレスが原因として考えられており、過労やストレスを避け、十分な睡眠を取り、食べ物としては、甘い物、油物、塩辛いもの、タバコ、アルコール、コーヒー、チョコレートなどに注意が必要です。

漢方的には、胃腸の働きには、「肝」(精神的な働き)と「脾」(消化機能)とが関与していると考えますが、ストレスは「肝」の失調を来し、「肝」の昂ぶりは「脾」の衰えを招きます。ですから「肝」を抑える薬や「脾」を助ける薬を胃腸症の治療に用います。

胃もたれは「気」が不足した気虚、「気」の巡りが悪くなった気鬱(きうつ)、「水」のバランスが悪くなった水毒が関係すると考えます。

「脾」の働きを補う生薬には、人参、茯苓、白朮、甘草などがありますが、それらを使用した漢方薬として、「気」を補う**六君子湯**(手足がだるく冷えやすい、疲労倦怠、食後に眠くなる)や**人参湯**(冷え症、胃もたれ、下痢に有効)、「気」の巡りを改善する**二陳湯**(嘔気、嘔吐に。胃の蠕動運動を正常化させる)や**四逆散**(腹痛、肩こり、抑うつ状態に。腹直筋が緊張)、胃の辺りの水毒を改善する**茯苓飲**(上腹部が胃内のガスで膨満し、げっぷが出にくく、少しでも出ると気持ちが良い)や**平胃散**(腹部膨満感、不消化便、下痢傾向)などがあります。

胃のムカムカや胃痛には、**半夏瀉心湯**(心窩部や上腹部膨満感あり)や**安中散**(にぶい胃の痛み、胸やけ、げっぷ、嘔気など)もよく用いられます。

また、「肝」の失調に対しては抗ストレス作用のある柴胡が使われ、漢方薬としては、**四逆散**や**柴胡桂枝湯**(食欲不振や不眠などの精神症状あり)などがあり、柴胡と人参が含まれる**補中益気湯**は、特に疲労感の強い場合によく使用されます。

スーパスキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚・排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—	—
再診【完全予約制】	皮膚・排泄ケア認定看護師					—

生活習慣センター(健康支援センター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士					—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 糖尿病看護認定看護師					—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	乳がん看護 認定看護師	—	—	—	—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師 乳がん看護認定看護師	—	—

◎木曜日みの外来となります。ご注意ください。→

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【リンスインドライシャンプーのご紹介】
汗ばむ季節になりますが、入浴できない時に、タオルでふき取るだけで髪と頭皮の汚れを落とす、水のいらぬドライシャンプーをご紹介します。

- ご使用方法
 - ☆泡で包む
適量を手に取り髪全体にのぼしながら、頭皮をマッサージします。
 - ☆ブラッシングする
フローラルの香りで気になるニオイを抑えます。
 - ☆ふき取る
乾いたタオルより、ぬれたタオルで髪や地肌をふくと、よりさっぱりします。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、950円で販売中です。是非お立ち寄りください。