

COCORO NEWS

ココロ通信

2020年

8月

Vol.92

夏号

TOPICS

- 永年勤続者のご紹介
- 乳がん検診
- コロナ禍の今だからこそ
気を付けよう!食中毒
- 夏のおすすめレシピ
- マスクの正しい着け方・手の洗い方
- 新しい風



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

〒704-8194

岡山市東区金岡東町1丁目1番70号

086-943-2211 (代表)

086-943-2212 (FAX)

<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

永年勤続表彰

今年の表彰者は5年8名、10年5名、20年2名の計15名

あっという間に5年が過ぎました。やっと『西大寺病院』という村の住人になれたかな、と思っています。病院全体を見渡す事が必要なのは当然ですが、これからも一人一人の患者さんや一人一人のスタッフを大切にするという信念を貫いていきたいです。そして今後5年、10年とこの仕事が続けていけたらいいな、と考えています。



5年 内科 井久保 卯



5年 栄養部 阿賀 由侑子

周りのスタッフの方々や患者様と関わる中で、日々多くのことを学ばせていただいています。これからも栄養面のことは管理栄養士に安心して任せただけできるよう、勉強していきたいと思えます。今後ともよろしくお願いたします。

お休みをいただいていた期間もありますが、周りの方々に支えて頂き勤続10年を迎えることができました。周囲への感謝の気持ちや初心を忘れず、患者様を第一に一日でも早い社会復帰の支援ができるよう日々努力していきます。

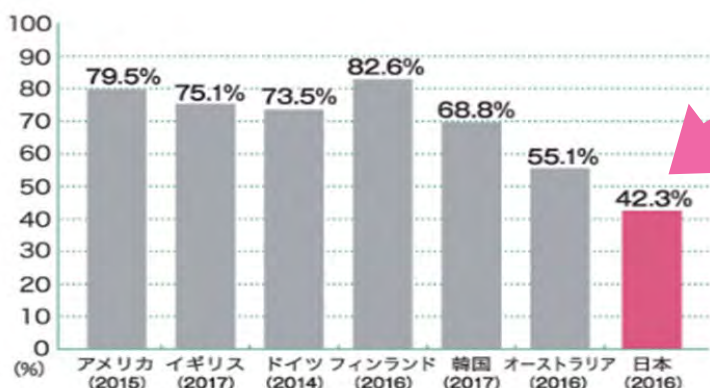
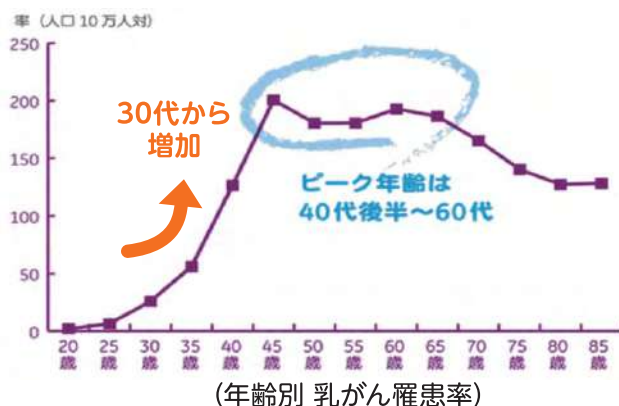


10年 リハビリ 仲村 裕子

検診のメリットは早期発見！
 当院は岡山市の乳がん検診
 実施機関の登録病院です。

日本人女性が乳がんにかかる割合は年々増加しており、現在では12人に1人とされています。

乳がんになる危険性は30歳代後半から40歳代にかけて急増しますが、どの年代にも発症の可能性はあります。



しかし!!!

実は日本の乳がん検診受診率は先進国の中でも低いのです。

乳がんは早期に発見・治療を行えば、**約90%**の方が治ると言われています。実際、乳がん検診で見つかったがんの8割がステージI～IIの早期がんです。

早期のしこりのない乳がんは、自分で見たり、触ったりするだけでは発見することが難しいため、医療機関でマンモグラフィや超音波検査を受けることが大切です。



当院のマンモグラフィでは
女性技師が撮影を担当しています。
 ご安心して受診ください。

乳がん検診を
 受けて
 早期発見に
 努めましょう!



乳腺外来：毎週木曜日9時～12時

気になることがございましたら電話もしくは受付にてお問い合わせください。

世の中はコロナ一色ですが、発熱、全身倦怠感、頭痛、腹痛で感染外来に来られる中には、驚くことに食中毒もあり、こころ通信の読者には防げる病気から自分を守っていただきたいという思いから今号はこのテーマを選びました。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。冬に流行する「ノロウイルス」の次に多い「細菌性食中毒」のピークは6月から8月とまさに今、最も注意が必要です。

食中毒を起こす菌の種類は多く、潜伏期間も早いものから遅いものまで、症状も多彩なため特徴を表にしてみました。しかしながら大事なことは、調理の時、食事の時十分な手洗い、調理器具の消毒、十分な加熱、低温保存で防ぐことが可能です。厚労省が出している食中毒予防の6つのポイントを再確認しましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

種類
カンピロバクター
サルモネラ
腸管出血性大腸菌 (O-157, O-26, O-111, O-128など)
上記以外の病原性大腸菌
ウェルシュ菌
エルシニア菌
腸炎ビブリオ
ブドウ球菌
ボツリヌス菌
セレウス菌

食中毒の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

気を付けよう! 食中毒

主な症状	潜伏期間	菌の特徴	原因となり易い食品	予防対策	コメント
38度高熱、腹痛、下痢、頭痛、筋肉痛、倦怠感、血便 1週間でよくなる一部症状のみの軽症から6週間の重症まで	1～7日	あらゆる動物に分布少量の菌で発症乾燥に弱い	鶏肉料理、バーベキュー、井戸水、湧き水 2次汚染された食品	食肉は中心部まで十分に加熱、調理器具を肉用野菜用に使い分ける。生肉を扱った後は必ず手洗い。	発症から1～2週間後ライター症候群という反応性関節炎、数週間後にギランバレー症候群という手足のまひ、呼吸困難を発症することも。腸炎後に過敏性腸症候群が発症のことも。
38度台の高熱、腹痛、嘔気、嘔吐、激しい下痢 重症化（骨髄炎、関節炎、横紋筋融解症、多臓器不全）	半日～2日	家畜、ペット（犬、猫、爬虫類、ミドリガメ）	食肉、鶏卵	夏場は特に、卵の生食を避け、しっかり熱を通すこと。手づくりのマヨネーズやケーキなど調理後早めに食べる。	潜伏期が短く食中毒と気づきやすい。重症例では脱水による腎不全をきたすことがある。
最初は微熱、倦怠感などの感冒類似症状が出現、24時間以内に悪心、嘔吐、下痢、腹痛、血便、まれに、下痢が全くない場合がある。	4～9日	家畜の糞、プール、湖、井戸水など、幅広く生息	肉、魚介類、野菜、未滅菌乳	熱に弱く、75度1分間以上加熱で殺菌。感染者の便から移ることもあり、トイレでの手洗い、おしめ処理の必要性、処理後の手洗い。	大腸内で増殖し、毒素を産生。乳幼児や高齢者は死に至ることも。超音波やCTで腸管壁肥厚。便培養による検出率7割。（発症5日を超えると低率）
下痢、発熱、腹痛	半日～3日	上記	上記	調理器具からの2次感染あり、よく洗う。食肉の過熱は中心部までしっかり。	
下痢(1～3回)、腹痛、腹部膨満感	半日～1日 平均10時間	人は動物の大腸内に常在する菌。下水、河川、海、土壌	カレーやシチュー、スープなど 空気が中に入りにくい料理の作り置き。	室温保存しない（数時間でも）。大量に作らない。	腸管内で菌が増殖し、産生される毒素で発症。空気を嫌い、室温保存された場合増殖。子供高齢者重症化。
頭痛、咳、咽頭痛などの感冒様症状、発熱、右下腹部痛 大人は下痢のないことも	1～10日	豚、犬、猫、鳥類、ねずみ、魚介類、井戸水	食肉、乳製品	低温冷蔵庫内で増殖。冷蔵庫を過信しない。	ペットから直接もある。空気を嫌う菌で、便培養で検出が難しい。
微熱、嘔吐、上腹部痛、水様性下痢、時に血便	4～28時間	好塩性の海洋細菌	生食魚介類（寿司、刺身）	真水洗浄、低温管理、加熱処理	下痢、嘔吐がはげしいと脱水症状。ほとんどが数日で回復、まれに重症化。
唾液分泌増加、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、微熱	30分～8時間 (平均3時間)	食品取扱者の手や鼻腔、 けがをした手	手指、ふきん、調理、器材、原材料	調理時の 厳重な手洗い、手袋	菌が産生した毒素による症状。一度産生された毒素は100度で加熱しても効果なし。重症例では血圧低下、徐脈など。
嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、視力低下、眼瞼下垂、構音障害、嚥下障害、四肢麻痺、呼吸筋障害	5時間～3日 (通常半1日)	土壌、水中、海水、動物の腸管	缶詰、瓶詰、真空パック (加熱不十分で保存)	ボツリヌス毒素は熱に弱い。缶詰めなどを過信せず 食べる前に十分に加熱。80度30分、100度10分	重症は人工呼吸器が必要 となる。空気を嫌う菌、加熱不十分で保存された中で増殖した菌が産生する猛毒。 致死率20% 。カラシレンコンが有名。
<嘔吐型>嘔気、嘔吐 <下痢型>下痢、腹痛	30分～6時間 8～16時間	土壌、水など、 あらゆるところに存在 (キッチンも)	米飯、弁当、スパゲッティ（土の付きやすい穀類豆類）	キッチンにいることが多いので、食品をそのまま置かず、 ラップをする 。作り置きしない。 速やかに冷蔵、冷凍。	日本では嘔吐型が多い。

食べて夏を乗り越えよう！ さば缶とトマトの夏カレー

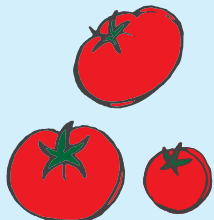


最近話題の食材、さば缶を使ったレシピです。さばにはEPAやDHAという脂質が豊富に含まれます。動脈硬化を抑え、脳血管疾患・心疾患を予防する働きがあります。体内では合成できないので、食べ物で摂りたい栄養素です。調理時間は約20分、簡単にできるメニューです。ぜひお試しください！



1人前

米 (150g)
約540kcal
たんぱく質 21g
脂質 19g



材料(2人分)

- | | | |
|-----------|------|-----|
| ●さばの水煮缶 | 1缶 | |
| ●トマト缶 | 1/2缶 | |
| ●しめじ | 1株 | |
| ●玉ねぎ | 1/2個 | |
| ●オリーブオイル | 大さじ1 | |
| ●しょうが | 適量 | |
| ●にんにく | 適量 | |
| ●カレー粉 | 小さじ2 | } A |
| ●トマトケチャップ | 大さじ1 | |
| ●こいくちしょうゆ | 大さじ1 | |

作り方

- ①玉ねぎ、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイル、しょうが、にんにくを熱し、①を炒める。
- ③Aを加えて、全体になじませる。
- ④さば缶、トマト缶を加えて煮立たせる。
※さば缶は汁まですべて使う
- ⑤具材に火が通れば完成！

さばは柔らかく加工されており
骨まで食べられます。
汁にも栄養素が溶け出しています。
残さず使いましょう！



マスクを正しく着用！こまめに手洗いをして 小さなことから感染予防を心掛けましょう！

正しい マスクの 着用方法

ノーズピースをしっかり
鼻の形に合わせましょう



あごまで覆う



鼻の付け根を覆う

正しい 手洗いの 方法

①流水で手をよく
ぬらし石鹸をつける。

②手のひらを
よくこする。

③手の甲を伸ばす
ようにこする。



④指先・爪の間を
念入りにこする。



⑤指の間を洗う。



⑥親指と手のひらを
ねじるように洗う。



⑦手首も忘れず
に洗います。

洗った後はしっかり
乾燥させましょう！！
そして普段から
よく触るものは
こまめに
拭きましょう！！



新しい風

—2020年度新入職員のご紹介—



看護師
なかい あゆこ
中井 愛由子

入社して約3ヶ月が経ちましたが、まだわからないことが多く、先輩方に助けてもらいながら毎日の業務に励んでいます。これからも疾患の勉強や経験したことのない業務内容を理解していき、早く病棟の力になれるように努力していきたいと思います。



理学療法士
かたやま せいや
片山 誓也

入社して3ヶ月が経ち担当の患者様を受けもつようになり、業務にも少しずつ慣れてきました。先輩方にサポートして頂き、患者様の機能レベルを向上させるため、日々、知識や技術を習得できるよう努力しています。今後は早く一人前になり、患者様から信頼される理学療法士になれるように頑張ります。



開発室
くろだ けいすけ
黒田 敬介

開発室に入社してからおよそ3ヶ月が経ちました。先輩より、電子カルテやサーバーなどの様々な機器管理方法を学ばせて頂いております。これから多くの困難もあると思いますが、少しずつ努力してまいりますのでよろしくお願い致します。



作業療法士
まるお なつみ
丸尾 夏海

担当患者様を受け持つようになり、1人1人の患者様の日常生活を考えながらリハビリを行うことの難しさを日々痛感しています。しかし、先輩方のご指導のおかげで、少しずつではありますが、作業療法士として大切にすべき視点も出てくるようになりました。これからも日々、自己研鑽しながら頑張ります。

外来診療表

○受付時間：午前 8:30～11:30 午後 14:30～16:30
 ○診察時間：午前 9:00～12:00 午後 15:00～17:00
 ○お問合せ：086-943-2211(代表)



社会医療法人盛全会

岡山西大寺病院

管理者 院長 花川志郎

更新日	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
2020/6/1	小林直哉 小橋雄一	小西洋	小橋雄一 野島剛	小橋雄一 野島剛	小林直哉 小西洋	小橋雄一 小西洋 近藤健介	小林直哉 小西洋	塚原紘平 小西洋	小林直哉 小橋雄一	小西洋	小林直哉
内科	小林敬子 井久保卯 池田示真子 小崎佐恵子	小林敬子	池田示真子	池田示真子	井久保卯	池田示真子	井久保卯	井久保卯	小林敬子 井久保卯 大西尚子	井久保卯	池田示真子
整形外科	花川志郎 綱島敬 久禮美穂 河村顕治	大塚亮介 東原直裕	花川志郎 綱島敬 塩田陽子	花川志郎 大塚亮介 中田英二	原田良昭 綱島敬	花川志郎 塩田陽子 近藤宏也	花川志郎 塩田陽子 近藤宏也	予約のみ 依光正則 那須義久	花川志郎 綱島敬 塩田陽子 河村顕治	花川志郎 原田良昭	原田良昭 綱島敬 大塚亮介 塩田直史 三澤治夫 山内太郎
脳神経外科		菱川朋人 第1/3/5			伊達勲					島津洋介	
心臓血管外科					担当医						杭ノ瀬昌彦 第2/4
専門外来	皮膚科 太田知子 循環器 中山理絵	皮膚科 太田知子 循環器 中山理絵	呼吸器内科 田端雅弘 循環器 村上正明 腎・糖内科 大西康博 外科 黒田新士	呼吸器内科 田端雅弘 循環器 角南春樹	皮膚科 森実真 循環器 角南春樹	乳腺科 岩本高行	皮膚科 太田知子 形成外科 松本洋 腎・糖内科 木野村賢	予約制 スポーツ整形 根津智史 第1 平中孝明 第2 島村安則 第3 平中孝明 第4	皮膚科 太田知子 形成外科 松本洋 泌尿器科 吉永香澄 呼吸器外科 豊岡伸一 杉本誠一郎 外科 田邊俊介	皮膚科 太田知子 形成外科 松本洋 泌尿器科 吉永香澄 呼吸器外科 豊岡伸一 杉本誠一郎 外科 田邊俊介	リウマチ内科 若林宏 循環器 吉田雅言 腎・糖内科 喜多村真治 神経内科 表若夫 平佐貴 眼科 長谷部聡 担当医 宮本耕吉
内視鏡	喜多雅英		末廣満彦	安富絵里子	安富絵里子	瀧上隆夫 第1/3/5					半井明日香
歯科	園井教裕	園井教裕	園井教裕	園井教裕	園井教裕	畑中加珠			園井教裕	園井教裕	

※診療体制は変更する場合がございますので、事前に確認のうえご来院ください。(ただし緊急時を除く)