



春号 Vol.58
2018.4



栄養だより 衛生管理で食中毒予防

部署紹介 外来診察室

健康教室 眠る門には福きたる
~健康生活に役立つ良質睡眠の取り方~



衛生管理で食中毒予防

食中毒は、「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されており、多くは急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）を引き起します。

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルスです。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食品内で増殖し、その食品を食べることで食中毒を引き起します。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食品中では増殖しませんが、食品を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し食中毒を引き起します。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。食中毒を起こす細菌の多くは室温（約20℃）で活発に増殖し始め、体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。また、湿気を好むため、気温湿度ともに高くなる梅雨時に細菌による食中毒が増えます。

細菌やウイルスは目には見えませんが私たちの周りの至る所に存在している可能性があります。食中毒予防のために

1. つけない 2. 増やさない 3. やっつける

の3原則を覚えておきましょう！

食中毒予防の3原則

1. つけない!! 洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。菌やウイルスを食品に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・トイレ、鼻をかんだ後
- ・おむつ交換、動物に触れた後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

加熱しない食品に菌が付着しないよう、生の肉や魚に触れたまな板や箸などは、使用的都度綺麗に洗い、出来れば殺菌するか、器具を分けて使いましょう。食品の保管の際にも、他の食品についていた菌が付着しないよう、密閉容器に入れるかラップをかけるようにしましょう。



2. 増やさない!! 低温で保存する！

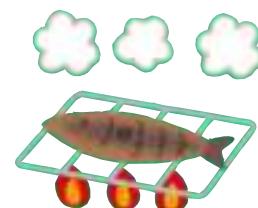
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。増殖を防ぐためには低温保存が重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜は、購入後出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ですが冷蔵庫に入れていてもゆっくりと菌は増殖するため、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。



3. やっつける!! 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心まで良く加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。肉や魚を取り扱った後の調理器具は洗剤で良く洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用殺菌剤の使用も効果的です。



細菌・ウイルス名	特 徴
腸管出血性大腸菌 (0157、0111など)	牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つです。毒性の強いベロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起します。食肉などに付着し、生肉や加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者の場合は重症化し、死に至ることもあります。
カンピロバクター	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を生や加熱不十分な状態で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。
サルモネラ属菌	牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌で、食肉、卵が主な原因食品です。また、ペットやネズミによって食品に菌が付着する場合もあります。菌が付着した食品を食べてから半日～2日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状ができます。
セレウス菌	河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料が主な感染源となり、チャーハンやスパゲティー、スープなどが原因食品となります。毒素の違いによって、嘔吐型と下痢型の症状に分かれます。嘔吐型は食後1～5時間、下痢型は8～16時間後に症状が現れます。セレウス菌は熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし少量では発症しないため、菌を増やさないように低温保存して、なるべく早く食べることが予防のポイントです。
フドウ球菌	自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいます。調理する人の手に傷があったり、傷口が化膿している場合は、食品を汚染する確率が高くなります。酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、作られた毒素は熱にも乾燥にも強い性質を持ちます。汚染された食品を食べると3時間前後で急激な嘔吐や吐き気、下痢などが起こります。
ウェルシュ菌	人や動物の腸管や土壤などに広く生息する細菌で、酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。カレー、煮魚、麺の付け汁、野菜の煮付けなど煮込み料理が原因となることが多く、食後6～18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状です。対策としては、加熱調理した食品は速やかに冷却を行い、室温で長時間放置しないこと。食品を再加熱する際は十分に加熱して早めに食べることがポイントです。
ノロウイルス	ウイルスに汚染された二枚貝（カキなど）を十分に加熱しないまま食べたり、汚染された井戸水を飲んだりして感染するほか、感染者の手やつば、糞便、嘔吐物を介して二次感染する場合もあります。感染すると猛烈な嘔吐と下痢、腹痛を引き起します。



平成30年 新人研修

新年度が始まり、今年も新しい仲間が加わりました。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療放射線技師、社会福祉士、歯科衛生士が各1名ずつ、そして看護師が2名と様々な職種で、うち2名は新卒採用です。

4月1日と2日は新人研修が行われ、当法人の説明や関連施設の見学、アンガーマネジメントの研修、グループワーク等を行いました。最後の5分間スピーチでは、研修で学んだことや今後の抱負、この職を志したきっかけなど新人の皆さんとのいろいろなお話を聞くことが出来ました。

職種、部署はばらばらですが、同期入社で同じ研修を乗り越えたもの同士、今後も仲良く協力して業務に励んでもらいたいです。



部署紹介

外来診療室

こんにちは！北川病院外来診察室です。
笑顔と気配りをモットーに外来スタッフ
11名で、外来診療を中心に患者様の健康管理、
疾病予防、看護、介護相談を行っています。



仕事内容

○外来部門

適切な診療をスムーズに行うために、まず、処置室にて問診を行い、患者様とのコミュニケーションをとりながら状態把握やご希望を確認します。そして診察室では、医師の診察のお手伝いをしつつ、患者様に寄り添い、不安無く診療を受けていただけるようサポートしています。また、診察の前後に医師の指示に従い必要な検査、採血、注射などを行っています。

通常の外来診察の他にも、救急患者の受け入れなどの緊急の場合にも迅速に対応しています。

○訪問診療・訪問看護

定期的に病院に通うことが困難な在宅患者様を対象に、訪問診療
・訪問看護を行っています。

訪問診療では、患者様ごとに医師が診療の計画を立て、月に1、
2回、医師と訪問担当の看護師がご自宅に伺って診療を行います。
「病気になっても住み慣れた我が家で暮らしたい」という患者様の
希望に沿って、継続的に医療を受けられる体制となっています。

訪問看護では、疾患のある患者様に対して、健康状態のチェック
や、必要な医療処置の他、患者様の精神面の援助、家族や介護者か
らの相談にも応じ、必要であれば多職種との連携も行っています。



療養上の疑問や不安などございましたら、お気軽に外来看護師にお声がけ下さい。

第15回 元気であり続けるための健康教室

3月10日(土)に健康教室を開催しました。今回は東洋羽毛工業(株)の上級睡眠健康指導士の田森氏に講師をお願いし、その軽快なトークで、終始笑いの絶えない楽しい会になりました。



眠る門には福きたる ～健康生活に役立つ良質睡眠の取り方～

睡眠の役割と不眠の種類

眠りの深さには波があり、浅い眠りをレム睡眠、深い眠りをノンレム睡眠と言います。深いノンレム睡眠の間は脳は休んでいますが、身体は骨格の成長や細胞の修復などの活動が行われています。浅いレム睡眠では、身体は休んでいて、脳は記憶の整理をするなどして活動しており、この活動により夢を見ます。また、しっかりと眠ることで精神の安定に作用するセロトニンというホルモンが良く分泌され、夜にはそのセロトニンを材料に、メロトニンという睡眠ホルモンが作られ、眠りを促します。

このように、睡眠の役割は、①脳の休息 ②身体の成長 ③精神の安定 の3つですが、何らかの理由でうまく眠ることが出来ないと、これらの役割が十分に果たせず、身体や精神に支障をきたしてしまいます。

不眠の種類としては

1. 夜寝付きが悪い (入眠困難)
2. 夜中によく目が覚める (中途覚醒)
3. 朝なかなか起きられない (起床困難)
4. 朝早く目が覚めてしまう (早期覚醒)
5. 寝ているのに眠った気がしない (熟睡困難)

の5つがあり、特に熟睡困難は眠りの役割がうまく機能していないため良い状態ではありません。

よりよく眠るために6カ条

①睡眠時間は人それぞれ。日中困らなければ大丈夫

6時間で十分な人、10時間は必要な人、必要な睡眠時間は人によって違います。日中に眠気が来なければ睡眠時間は充分ということです。加齢によって必要な時間は短くなります。

②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

睡眠には心身のリラックスが欠かせません。読書、音楽、ぬるめの入浴など自分に合ったやり方でリラックスしましょう。また、夜間の室内照明が明るすぎると身体が眠る準備に入りにくくなるため、明るさを調節したり暖色系の電球に変えてみるのも良いでしょう。

③眠たくなってから床につく。就寝時間にこだわり過ぎない

その日の就寝時間は、その日の起床時間や活動量で決まります。なかなか寝付けなくとも寝よう寝ようと思わず、いったん寝床から出てリラックス法を試し、眠気が来たら床につくとよく眠れます。

④同じ時刻に毎日起床

朝起きて光を浴びてから14～16時間で身体は眠る体勢になります。休日に寝だめして昼まで寝ると、夜眠る時間が遅くなり、翌朝仕事に行く時間に起きにくくなります。土日が休みの人ならば、土曜はしっかり昼まで寝て、日曜は仕事の日と同じ時間に起きるようにすれば月曜の朝が楽になります。

⑤朝の光で体内時計をリセット

体内時計は25時間周期で、何もしなければ少しづつ生活リズムとずれていきます。朝日の光を浴びることは体内時計のリズムを整える作用があるので、朝起きたらカーテンを開けてしっかり朝日を浴びましょう。

⑥規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣

朝食をとることも体内のリズムを作るのに大いに役立っています。また、軽い運動は入眠を促し、激しい運動は熟睡を促します。朝しっかり食べて、適度に運動しましょう。朝食にはセロトニンの減量となるトリプトファンを多く含む食材（乳製品、魚、肉類、大豆類）をとると、日中の活動にも、夜の睡眠にも効果的です。

・次回健康教室のお知らせ

第16回元気であり続けるための健康教室



テーマ「キケンな糖尿病 キッチンと食養生」

講 師：糖尿病療養指導士 松村 美行

柿木 亜希子

日 時：平成30年6月16日（土）14時～15時

場 所：和気郡和気町和気277

北川病院2階 会議室

参加受付：事前に受付かお電話でお申し込みください。

定員60名 定員に達し次第受け付け終了

電話番号：0869-93-1141 担当：阪口 森末

・お花見に行きました。

4月5日に3階療養病棟の患者様とご家族、スタッフで、病院裏のお寺や小学校の周りのお花見に行ってきました。ちょっと肌寒くはありましたが、天気はなんとか持ってくれたので、しっかり着込んで出発です。

今年は咲くのが早かったので散っているところが多かったですが、まだ綺麗に残っている木もあり、風に揺れて花びらが舞う姿に皆さん喜んでいらっしゃいました。



・外来診療予定表が新しくなりました

4月1日より外来の診療予定が変更になりました。

- ・月曜午後 内科 鳩壽Dr 追加
- ・火曜午前 循環器内科 本条Dr → 吉田俊Dr
- ・水曜午後 内科 馬場Dr → 濱田Dr
- ・木曜午後 外科 梶岡Dr → 西脇Dr
- ・金曜午後 外科 楠田Dr → 矢野Dr
- ・土曜午後 外科 二宮Dr → 田渕Dr



あの人… どの人? こんな人!



歯科医師
上原 淳二

高校1年生から始めた硬式テニス、一番頑張ってやっていたのが大学時代です。大学卒業後は細々と続けていましたが、現在、2度目のピークを迎えてます。2年前に大学時代の先輩とテニスの試合に出るようになったのがきっかけで、仕事終わりにテニススクールに通ったり、北川理事長率いる「北川病院テニス」に参加したりしながら、年に何度か試合に出ています。今年は東京や愛知にまで試合に行く予定です。

そんな私の「テニス熱」は家族にも伝染し、今や家族全員がテニスをしています。まだ子供は小さいですが、ゆくゆくは家族4人でテニスの試合ができる夢みて、これからも楽しくテニスを続けていきたいと思っています。



5階看護師
佐藤 優衣

私は、1月に6時間耐久ママチャリリレーに参加してきました！自転車で1人3キロ程のコースを6時間が来るまで10人くらいでリレーしていきます。お昼ご飯には、カレーや豚汁を作り食べます！

写真は一昨年のものですが、とても体力の低下を感じました…。

一周目終わった後、足に力がはいらず、やっとの思いで用意して下さっていたこたつまで歩き、横にならせてもらいました。空いている時間は、食べたり、遊んだり、お話ししたりと楽しい時間を過ごしました！



臨床工学技士
上浦 琢登

趣味はゴルフで、前の職場で始めて、もう5年ぐらいになります。スラムダンク世代なのでそれまではずっとバスケットだけをやっていました。道具を使うスポーツは初めてで、難しいなあと思いながらも職場の仲間や同級生もやってるおかげで続けられています。写真は3月に行われた紀典会ゴルフコンペです。このときはなんとか優勝できました。

編集 後記

すっかり春になりました。仕事中は室内にいるので季節の変化に気づきにくいけれど、3月と病院の外に出ると、空気のあたたかさや春の匂いを全身で感じられてうれしくなります。出来ればこのままの気温で、願わくば花粉も飛ばず、望むらくはこの季節がずっと続ければ良いのに毎年考えては、だがしかし夏のアイスも冬のお鍋も捨てがたいと思い直します。

外来診察予定表

平成30年4月現在

	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	午後
内科①				落合		濱田		鳩寄		大山	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	尾関	吉田	宮本	服部	吉田	吉田	宮本		鳩寄
内科③		鳩寄	吉田俊	鳩寄								
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	石川	石川	北川	西脇	北川	矢野	北川	田渕
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川		北川	
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原國友	上原國友			上原國友	上原國友	上原	上原
泌尿器							土井					交代制

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

水曜・金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

火曜午前茂本先生は10時～診察開始です。

火曜日午後落合先生は不定休のため院内掲示をご覧ください。受付時間は16時までです。

水曜午前和又先生は検査のため開始時間が遅くなることがあります。

木曜日午後鳩寄先生は最終週のみ休診です。

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（木・土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



ホームページの「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください！



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。