特定医療法人社団 宏仁会　寺岡整形外科病院　広報誌

あじべ

vol.20

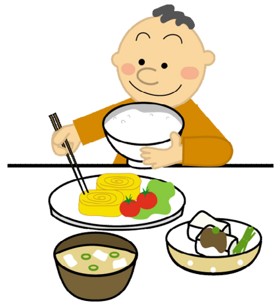
Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構

Contents

特集「家庭でできる食中毒予防」 P. 2～3
リハビリ通信　No.3
～家庭でできる体操紹介「ウイリアムス体操2」～ P.4
薬局だより　No. 3「くすりのはなし期限・保存について」 P.5
栄養室だより　vol.4 「キャベツときゅうりのペペロンチーノ」 P.6
院内 NEWS P.7

特定医療法人社団　宏仁会
寺岡整形外科病院
TERAOKA ORTHPEDIC HOSPITAL

家庭でできる食中毒予防

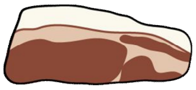


食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。あなたの食事作りをチェックしてみましょう！食中毒予防のポイントは6つです。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」 です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう！食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます！



ポイント 1　食品の購入

■ 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。

■ 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。

■ 肉汁や魚などは水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

■ 食品を購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

ポイント 2　家庭での保存

■ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

■ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、７割程度です。

■ 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、肉汁などがかからないようにしましょう。

■ 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。

ポイント 3　下準備

■ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。

■ こまめに手を洗いましょう。

■ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

■ 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。
洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

■ ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

■ 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。

■ 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。

ポイント 4　調理

■ 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。
下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして、手を洗いましょう。

■ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が７５度Ｃで１分間以上加熱することです。

■ 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

ポイント 5　食事

■ 食卓に付く前に手を洗いましょう。

■ 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は６５度Ｃ以上、冷やして食べる料理は１０度Ｃ以下です。

■ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。
例えば、Ｏ１５７は室温でも１５～２０分で２倍に増えます。

ポイント 6　残った食品

■ 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品は清潔な器具、皿を使って保存しましょう。

■ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

■ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

■ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは７５度Ｃ以上です。

■ ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

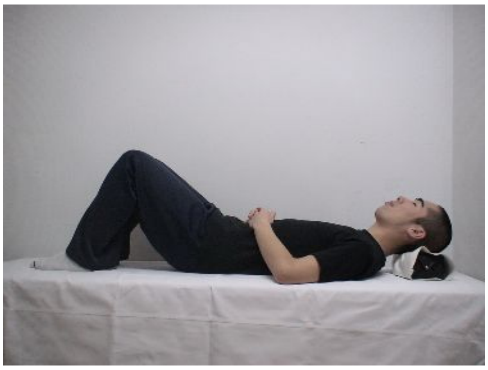
参照：
厚生労働省ホームページ
http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html

リハビリ通信　No.3
《家庭で出来る体操～ウイリアム体操②～》

◎腰痛予防のための腰痛体操について（第 2 回）

～はじめに～
　腰痛体操の目的は、腹筋をはじめとする背筋など体の筋肉を強くすること・骨と軟骨を除いた体組織のストレッチング・正しい姿勢の習得です。前回は、ウイリアムス体操①を紹介しました。今回は、引き続き腰痛予防のために家庭でも分かりやすく行って頂ける様に、ウイリアムス体操②を紹介します。

ウイリアムス体操②　方法



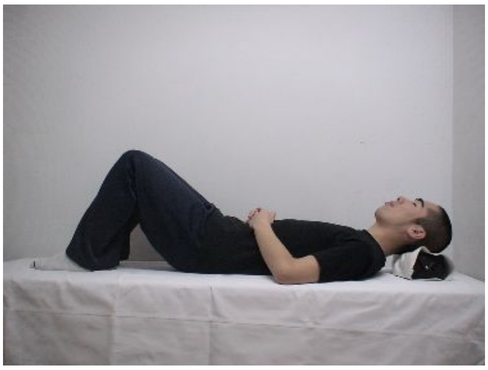
1. 両膝を立てる

　あおむけになって、両膝を立てて、両手をお腹の上にのせます。

2. お腹に力を入れ、5～10秒保つ

　腹筋を緊張させてお腹を引っこめながら、お尻に力を入れて腰を浮かせます。このとき背中は床から離れないようにします。

※　写真の矢印 ↓ は加える力を指しています



3. ゆっくりと腰を下ろして、力を抜く

注意事項：個人差があるので、無理せず痛みに応じて行っていきましょう。
写真協力：リハビリテーション科　作業療法士　井上　雅生

◆くすりの用法・用量について

治療の途中で薬をやめてしまったり、病院で処方された薬を飲んでいる時に市販の薬を合わせて飲んでしまったり‥。このように用法・用量を守らずに誤った使い方をすると、期待される効果や安全性に影響が出ることがあります。また治療が長引き回復が遅れてしまうことがあるので、薬は用法・用量を守って使いましょう。

◆くすりの使用期限について

★市販薬の場合

外箱に使用期限が記されているのでそれを必ず確認して正しく使いましょう。開封後は使用期限まで使うことができないことがあります。

★処方薬の場合

処方薬は、患者さんの体調や症状などに合わせて医師が処方したものです。調剤された薬は薬袋の日数内に使い切るのが原則です。

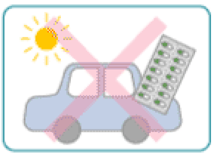
※期限切れに注意しましょう

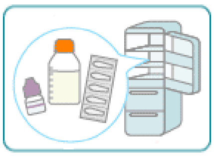
薬には使用期限があります。期限の切れた薬は絶対に使用しないようにしましょう。
古くなれば錠剤が固くなって溶けにくくなったり、軟膏などの油分が分離してしまったりして、効き目が悪くなることがあります。薬は、食品と同じように生ものだと考えて、古くなったら使わないようにしましょう。

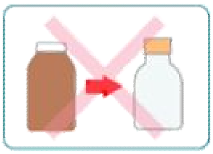
くすりの保存方法について

湿気・日光・高温な場所は避けましょう。

- 一般的には 30℃以下で保存
- 凍結する場所は不可
- 夏の車の中は 50～80℃になるので絶対に薬を置かないこと
- 直射日光を避ける
- 目薬やシロップなどは冷蔵庫保存が多い。
  （くわしくは医師・薬剤師に確認しましょう）







患者さんが独自に判断しないことが大切です

処方薬は、患者さんの体調や症状などに合わせて医師が処方したものです。ですから、同じような症状のときに自分の判断で使ったり、ほかの人に勧めたりしてはいけません。自分の考えだけで使用すると、効果が無かったり、症状の悪化や思わぬ副作用が出たりすることがあるので、絶対にやめましょう。

参照：中外製薬ホームページ　くすりのはなし

栄養室だより
Vol. 4

何かと使える便利な野菜といえば、キャベツを思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。キャベツには、胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍を予防するキャベジン(ビタミンU)が含まれており、消化促進作用があります。また、最近では、がんを予防する野菜として注目されています。

また、キャベツは淡色野菜のわりにはビタミン C が豊富で、骨を強化したり、精神を安定させたりするカルシウムも多く含まれています。ビタミンCは特に芯の部分に多く含まれているので、なるべく捨てずに利用しましょう。

おすすめメニュー紹介

キャベツときゅうりのペペロンチーノ

エネルギー:84kcal　たんぱく質:1.6g　脂質:6.3g　塩分:1.0g(1 人分)

材料(2 人分)

キャベツ 2 枚(100g)
きゅうり 1 本
A
オリーブ油大さじ 1
にんにく 1 かけ分
赤とうがらし 1 本
B
塩小さじ1/3
粗びき黒こしょう適量

作り方

① キャベツはざく切りにする。きゅうりはポリ袋に入れてすりこぎでたたき、食べやすく裂く。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは小口切りにする。

② フライパンに A を入れて中火で炒め、香りが出たらキャベツ、きゅうりの順に加えて炒め合わせ、B をふる。さっと炒めることで歯ごたえが残り、食感が楽しめます。

参考文献：　食材の基本がわかる図解事典　（成美堂出版）
忙しい人のための 5 分 10 分早ワザおかず 420 品！　（学研）

院内NEWS

平成２４年度　新入職員歓迎ボーリング大会

今年も恒例の「新入職員歓迎ボーリング大会」を開催いたしました。職員待望の行事とあって、一同大盛況のうちに幕を閉じました。結果は悲喜交々…といった様子でしたが他部署との交流もはかることができ、大満足の一夜となりました。来年も豪華景品獲得を目指して頑張りましょう！

リハビリチーム

子供たちも参加しました

院長による始球式！

第１２回　院内ふれあいコンサート

今回で12回目となりました院内ふれあいコンサートですが、前回も参加してくださった
イーストハーモニカサークルのメンバーでもいらっしゃる杉本肇様と杉本忠様のお二人に
来ていただきました。今回は新病棟の講堂にて開催される初めてのコンサートとなりました。
幸い晴天にも恵まれ、見晴らしの良い会場で心地の良いハーモニカ演奏を披露していただきました。

演奏の様子

院長より感謝状贈呈

ボランティアの募集のお知らせ

当院では院内コンサート企画のボランティアを募集しています。
内容は問いませんが、中学生以上で当院のボランティアの趣旨を理解し、活動していただける方、興味をお持ちの方は、お気軽に事務長までご連絡ください。

●発行 特定医療法人社団 宏仁会 寺岡整形外科病院 TERAOKA ORTHPEDIC HOSPITAL

「あしべ」第 20 号 2012 年 7 月 1 日発行
特定医療法人社団　宏仁会　寺岡整形外科病院
〒720-0077 広島県福山市南本庄３丁目１－５２

あしべ 2012 Vol.20

外来診察担当医師のご案内

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡 池田	池田	池田	寺岡	寺岡 名誉院長	池田	外来 休診日 ※救急の患者さまは受け付けております。
	午後	寺岡	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前･午後	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	小野	
脳神経外科	午前 午後	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田	 奥	長尾	長尾	
内科	午前･午後	切手	切手		切手	切手	切手	
循環器内科	午前･午後			品川			品川	
心療内科	9:00～15:00			西岡	西岡			
神経内科	午後						片山	
脳内科			森					

※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 時間受付けておりますので、病院受付TEL084-923-0516 までご連絡ください。

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

病床数　１２２床

一般病床	５０床
療養病床	３６床
回復期ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ病床	３６床

診療科　（11 診療科）

整形外科・形成外科・脳神経外科・内科・ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科・リウマチ科・心療内科・神経内科・放射線科・麻酔科・美容外科

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	12:15
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

編集後記

「あしべ」をご愛読いただきありがとうございます。
今月は梅雨の時期に多い食中毒の予防をはじめとする特集です。
皆様、暑い季節になってまいりましたが、今号を是非参考にしていただき、健康管理に気をつけて過ごしていきましょう。

広報委員会

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

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、それに応じ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 3-1-52
寺岡整形外科病院１F
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

福山市 地域包括支援ｾﾝﾀｰ南本庄

地域で暮らす高齢者やその家族のために介護、健康、医療などさまざまな面から総合的に支える中核機関とした事業を実施しております。

福山市南本庄３丁目 1-52
寺岡整形外科病院１F
TEL 084-920-8161

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