

# 平成 27 年 11 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科		
1	日	休診(日直 近藤)									津島
2	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎
3	火	休診(日直 田所)									田所
4	水	佐尾山	多田羅		濱田	武田					津島
5	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田
6	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一	武田
7	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	押領司
8	日	当番医(内科:押領司・小児科:辻正)				当番医(内科:押領司・小児科:濱田)					池田
9	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎
10	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
11	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				岸誠
12	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田
13	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一	武田
14	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
15	日	休診(日直 桑原)									池田
16	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎
17	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
18	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				多田羅
19	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田
20	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				武田
21	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	宮本
22	日	休診(日直 宮本)									宮本
23	月	休診(日直 宮本)									津島
24	火	前田純	津島	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				津島
25	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				岸誠
26	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	阪部			山田
27	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一	武田
28	土	津島	鈴木康		濱田	津島					和田
29	日	休診(日直 和田)									佐尾山
30	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎

## 今月の一言



理事長 前田隆史

善通寺 前田病院

# 広報 純心便り



## トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 善心会・純心会 職員研修旅行
- 食中毒について
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

## 「純心会理念」

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します

十一月に入り、朝夕めっきりと冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬の到来を感じさせます。皆様体調はいかがですか。充分気を付けて下さい。

さて、新聞ではスポーツ界に激震が走っています。プロ野球巨人軍の若手三選手が野球賭博に手を染めており、無期失格処分とされたり、ロシアでは、オリンピック選手がドーピングをしていたり、それも陸連の組織ぐるみの出来事とか。

皆が一番きれいなものと考えていたスポーツが汚されていたとは。見たり応援したりしている者は何ともやるせない気持ちになります。



実業界でお金のために工事の手続きなどが行われていたのと同じように、スポーツの名誉もお金で買おうとするのでしょうか。

話しは変わりますが、国産初のジェット旅客機MRJが初飛行に成功しました。以前のプロペラ機YS11以来、半世紀ぶりになります。

特に高松空港では、当初、滑走路が短いためYS11が長年活躍しており、香川県民にとっては大切な空の足でした。MRJもこれから大空で活躍することでしょう。

MRJは、完成に長い年月を必要としましたが、それだけに他国の飛行機に負けない精巧なものなのです。日本の技術の高さを世に知らしめるものでしょう。その素晴らしい発展を期待するものです。

9月は雨が多く涼しい日が多かったので、10月に入ると一変して晴れの日が続く、香川県では観測史上最長の日照時間となりました。その影響で農作物の育ちが悪く嘆いている方もおられるのでは。

純心会・善心会では、9月に広島県の宮島へ10月は毎年恒例のデザインーランドへ職員研修旅行に行つてきました。

〈宮島 第2班〉



9月は雨が多く涼しい日が多かったので、10月に入ると一変して晴れの日が続く、香川県では観測史上最長の日照時間となりました。その影響で農作物の育ちが悪く嘆いている方もおられるのでは。

純心会・善心会では、9月に広島県の宮島へ10月は毎年恒例のデザインーランドへ職員研修旅行に行つてきました。



〈宮島 第1班〉



〈ディズニーランド 岡山純心会〉



〈ディズニーランド 香川純心会〉

## ご意見箱



当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



# 食中毒の種類と予防

## 食中毒の種類

食中毒の種類には大きく分けて以下の5つがあります。

- ① 細菌性食中毒
- ② ウイルス性食中毒
- ③ 自然毒食中毒
- ④ 化学性食中毒
- ⑤ 寄生虫食中毒

それぞれどういったもので、どのように予防すればよいのでしょうか。

## 細菌性食中毒

細菌性食中毒は更に2つに分類されており、感染型と毒素型があります。

### 【感染型】

細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性をもつことで起こる食中毒です。

**腸炎ビブリオ**…魚介類(主に生食)

予防：低温管理、真水で洗浄

**サルモネラ**…鶏卵、鶏肉

予防：十分な加熱調理

**病原性大腸菌**…様々な食品

予防：加熱処理、十分な手洗い

◎細菌を食べることが問題なため、加熱・環境消毒・手洗いをする事で食物へ細菌を付着させないことが重要です。



### 【毒素型】

食品内で細菌が産生した毒素を摂取したことで起こる食中毒です。

**黄色ブドウ球菌**…おにぎり

サンドイッチなど

予防：指に傷がある人は調理を

避け、十分な手洗いを実行

**ボツリヌス菌**…魚肉発酵食品

予防：新鮮な原材料を用いる。

◎毒素を食べることが問題なので、加熱殺菌、低温保存などによって食物上での繁殖を防ぐことが重要です。

## ウイルス性食中毒

ウイルス性食中毒は、ウイルスが蓄積している食品の摂取や人の手を介して感染が起こります。そしてその大部分が10月から4月にかけて集中的に発生するノロウイルスです。

ノロウイルス…二次汚染された食品

二枚貝(カキ、ハマグリなど)

予防：手洗い、十分な加熱

## 自然毒食中毒

動物や植物が本来持っている有毒成分と、食物連鎖を通して取り込まれたものを自然毒といいます。また、人がこれら有毒成分を含む動植物を食べること

で引き起こされる健康被害のことを、自然毒食中毒といいます。自然毒は、植物性自然毒と、動物性自然毒の2つに分類されます。

【植物性食中毒】

**トリカブト**

毒素が植物全体(特に芽、根)に含まれており、嘔吐、下痢、口の痺れ、手の麻痺などがあります。

**毒キノコ**

猛毒型…嘔吐、下痢、腹痛など

神経系症状型…痺れ、幻覚、発汗

胃腸症状型…嘔吐、下痢、腹痛

**ジャガイモ**

表皮や芽に神経毒が含まれており腹痛、頭痛、嘔吐などを起こします。

【動物性食中毒】

**フグ**

フグの卵巣や肝臓にテトロドトキシンという毒素が含まれており、口唇麻痺、手足のしびれなどの症状を起こします。重症では知覚麻痺、呼吸困難などがみられます。

**貝**

貝中毒には、麻痺性、下痢性、巻貝中毒の3種類があります。ハマグリやアサリなどの二枚貝の中腸腺に毒素が多く含まれており、舌や顔面のしびれが起こります。



## 化学性食中毒

食品の生産、加工、保存、および消費の過程で、食品内に外部から混入したり、食品内で生成する有害物質のうち、化学物質によって引き起こされる健康被害のことを化学性食中毒と言います。混入物質として洗剤や漂白剤、農薬、食品添加物、水銀、鉛などがあげられています。



## 寄生虫食中毒

獣肉や魚、生水に寄生している虫によって引き起こされる健康被害のことを寄生虫食中毒といいます。

**トキソプラズマ**

豚、羊、山羊の生肉、又は加熱不十分な肉と山羊の生乳、ネコの糞便に含まれる寄生虫の経口的な摂取により主に生じます。

**アニサキス**

アニサキスの幼虫に感染したサバ、アジ、イワシ、サンマ、メジマゴロなどの海産魚やイカなどを生で食べることでアニサキスに感染します。

## 食中毒予防の三原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

### 【つけない】

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因の菌やウイルスを食べ物に付けないよう、必ず手を洗いましょう。

### 【増やさない】

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、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、低温で保存することが重要です。

### 【やっつける】

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、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よく加熱することが大事です。



## 食中毒を防ぐ6つのポイント

### 【買い物】

消費期限を確認する。

肉や魚など、生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。

肉や魚などは、汁が他の食品に付かないように分ける。

### 【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保管する。

冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

### 【下準備】

野菜などの食材を流水できれいに洗う。

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安全。

### 【調理】

調理の前に手を洗う。

肉や魚は十分に加熱。中心部は75℃で1分間以上の加熱が目安。

### 【食事】

食べる前に石けんで手を洗う。

清潔な食器を使う。

作った料理は、長時間、室温に放置しない。

### 【残った食品】

清潔な容器に保存する。

温め直すときも十分に加熱。

時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

## 低カロリーでビタミン・ミネラル・食物繊維豊富『きのこ』



きのこ混ぜご飯

### 【豆知識】

きのこは植物ではなく菌類という「第三の生物」で、納豆菌や乳酸菌と同じ仲間です。雷が落ちた場所にきのこがたくさん生育するという説がありますが、それは本当です。雷による電気ショックで、きのこの危機に対する本能が働き、子孫を増やさなくては!と感じるためと考えられているそうです。そのため、一部のきのこ栽培農家では、人工的に作った雷をきのこに与え増産しているのだとか・・・



### 【材料】

ご飯・・・3 合分、まいたけ・・・200g、しめじ・・・200g、鶏もも肉・・・200g、にんじん・・・100g、油揚げ・・・1 枚、だし汁・・・100ml、しょうゆ・・・大さじ5、砂糖・・・大さじ2.5、みりん・・・大さじ2、油・・・少々

### 【作り方】

- ①まいたけ、しめじは石づきを落とし、適度にさいておく。鶏肉・にんじんは小さめに切る。油揚げは短冊に切る。
- ②フライパンに油を入れ、鶏肉を炒める。肉の表面が白っぽくなったら、にんじん、まいたけ、しめじを入れざっくりと炒める。だし汁、油揚げ、調味料を入れて強火で焦げないように炒め煮にする。水分がほぼ無くなったら火からおろす。
- ③炊きたてのご飯に②を混ぜ合わせれば出来上がり♪※作りたてより少し時間が経ったほうが味が馴染んで美味しいよ☆

