場間市民病院 っこんにちは



食中毒にご注意を





病院の理念 誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実に行います。
 ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
 ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
 ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
 ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1 TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp π-ΔΛ°-Ϋ : https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/





特集

食中毒にご注意を







食中毒とは

いため注意が必要です。 いる方については、重症化する可能性が高 児)や免疫機能が低下する病気にかかって する抵抗力が弱い、小児、高齢者、妊婦(胎 命に関わることがあります。特に病気に対 の場合数日で回復しますが、重症化すると あれば軽い下痢や腹痛程度の症状で、多く ります。病原体に感染しても健康な成人で 体の種類によって、数時間~数週間と異な 感染してから症状が出るまでの期間も病原 熱、吐気などの症状が出る病気のことです。 物を食べることによって、下痢や腹痛、発 細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ 食中毒とは、食中毒を起こすもととなる

内科 (消化器) 瀬戸 啓介



日本内科学会

日本消化器病学会

これからの時期は食中毒に注意を

による食中毒が増えます。 湿度も高くなる梅雨時~9月頃までは細菌 最も増殖が活発になります。また細菌の多 8℃ぐらいから増殖し始め、3~4℃で 物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが くは湿気を好むため、気温が高くなり始め の原因菌の〇157などの場合は、7~ 最も速くなります。例えば、有名な食中毒 (約2℃) で活発に増殖し始め、人間や動 食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温

知っておきたい食中毒の主な原因

など) 腸管出血性大腸菌(O-57、O---

間で激しい腹痛、 が出ます。乳幼児や高齢者などは重症化 原因となります(例:十分に加熱されて に加熱すれば防げます。 食後 12~60時 いない肉、よく洗っていない野菜)。十分 し死に至る場合もあります。 十分に加熱されていない肉や生野菜が 下痢、 血便などの症状

カンピロバクター

嘔気、腹痛などの症状が出ます。滅します。食後2~7日で下痢、発熱、いない野菜、井戸水)。加熱すれば菌は死に火が通っていない焼鳥、十分に洗ってに火が通っていない肉や飲料水、十分に加熱されていない肉や飲料水、

サルモネラ菌

黄色ブドウ球菌

痛などの症状がでます。 人の皮膚や鼻や口の中にいる菌です。 人の皮膚や鼻や口の中にいる菌です。 人の皮膚や鼻や口の中にいる菌です。 人の皮膚や鼻や口の中にいる菌です。

腸炎ビブリオ菌

い下痢や腹痛などの症状がでます。特徴があります。食後4~9時間で激します (例:刺身、寿司)。真水や熱に弱い生の魚や貝などの魚介類が原因となり

・E型肝炎ウイルス

り皮膚が黄色くなったりします。は出ませんが、一部の人はだるくなった分に加熱すれば防げます。ほとんど症状分に加熱すれば防げます。ほとんど症状っていない豚の肉やレバー)。中心まで十事が原因となります(例:十分に火が通事が原因となります(例:十分に火が通事が原因となります(例:十分に火が通

ない」「増やさない」「やっつける」食中毒の3原則:食中毒菌を「付け

- 細菌を食べ物に「付けない」

ましょう。
ましょう。
ましょう。
ましょう。
ましょう。

2.食べ物に付着した細菌を「増やさな

庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れて総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵が停止します。 食べ物に付着した菌を増が停止します。 食べ物に付着した菌を増かるないためには、低温で保存することが重要です。 肉や魚などのとなり、マイナス15℃以下では増殖がゆっ



//www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/

iryou/shokuhin/syokuchu/index.html)

事です。 蔵庫を過信せず、早めに食べることが大も、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷

「**やっつける**」 3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を

包丁などの調理器具にも、細菌やウイル熱することが目安です。ふきんやまな板、が大事です。中心部を75℃で1分以上加特に肉料理は中心までよく加熱すること野菜なども加熱して食べれば安全です。のて死滅しますので、肉や魚はもちろん、って死滅しますので、肉や魚はもおんん

使った後の調理器具は、 台所用殺菌剤の使用も効果的です。 てから、 スが付着します。特に肉や魚、 熱湯をかけて殺菌しましょう。 洗剤でよく洗っ 卵などを

ポイント 家庭でできる食中 ·毒予防 の 6つの

食品の購入

て包む(できれば保冷剤などと一緒に)、 寄り道しないですぐに帰宅する 魚はなるべく最後に購入しそれぞれ分け 消費期限などの表示をチェック、 肉

2 家庭での保存

がかからないように、冷蔵庫は10℃以下、 蔵庫や冷凍庫を詰めすぎない 冷凍庫はマイナス15℃以下に維持を、 ニール袋などに入れ他の食品に肉汁など 帰ったらすぐに冷蔵庫へ、肉や魚はビ 冷

3. 下準備

理器具は洗った後に熱湯をかけ殺菌する 卵を扱う前後)、野菜などの食材を流水で 食品は使う分だけ解凍する、使用後の調 きれいに洗う、包丁やまな板は肉用、 こまめに手を洗う(調理前、生肉や魚) 野菜用とそれぞれ使い分ける、 冷凍

終

わりに

ごしましょう。

しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過

a

予防ポイントを実行するとともに規則正

4. 調 理

めたら食品は冷蔵庫に が75℃で1分間以上)、 加熱は十分に(目安は中心部分の温度 調理を途中でや

5 食事

置しない 器を使う、作った料理は長時間室温で放 食べる前に石鹸で手を洗う、 清潔な食

6 残った食品

ら食べずに捨てる 75℃以上)、 温め直す時も十分に加熱を 少しでもあやしいと思った (目安は

出来てますか、 衛生的な手洗い

中まで、石鹸を使って正しい方法で手を洗 うだけでは取り除けません。 いましょう。 手に付着した細菌やウイルスは、 指の間や爪の 水で洗

・爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。

正しい手の洗い方



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

出典:厚生労働省 手洗いについて

(https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushishisetsu.html)

スペシャリストに聞こう

~ 管理栄養士に聞こう ~



食中毒に注意しよう

気温と湿度の高い日が続き、食中毒の危険性が高くなる季節となりました。 食中毒菌に感染しないように、日々の生活でも十分に注意をしましょう。



★家庭でできる食中毒予防のポイント

手洗いの徹底



帰宅した時



調理中(肉・魚に触れた時含む)



食事前



トイレの後 など

汚れの残りやすいところ

- 指先、指の間、爪の間
- ・親指の周り
- ・ 手首、 手の甲

食品の期限チェック



食品の消費期限は問題ないか こまめにチェックしましょう

食品の保存



食品を適温場所に保存しましょう (冷蔵庫・冷凍庫)

下準備





包丁やふきんは清潔なものを 使用しましょう 肉・魚類は最後に切りましょう

調理



75℃以上の温度で 1 分加熱

加熱調理は十分に行いましょう 調理途中の食材は常温で 放置しないようにしましょう

食事



料理は長時間室温で放置せず、すみやかに食べましょう

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 思い切って捨てましょう



管理栄養士 八木 計佑

かかりつけ医紹介

くさの胃腸内科クリニック 院長 草 野 倫好 先生





当院では高画質な内視鏡システムを用い

2010年5月に厚南に開業しました。

(K

くさの問題内

に行うなど患者さんの苦痛軽減にも配慮 ラは鼻や眠った間(不可能な場合もあり) て病変の早期発見に努めています。胃力メ

しています。大腸カメラでは、トイレつき

の日に帰宅可能です。腹部エコーには、 です。また、大腸ポリープを切除してもそ 完全個室で前処置を行っているのが好評

せん。今後もどうぞよろし リニックでも医療水準は 治療につなげています。ク 程度を数値化して、厳格な は感謝の言葉しかありま る山陽小野田市民病院に 時、素早く対応してくださ 場面も出てきます。そんな ながら、急患対応が必要な ハイレベルをモットーに 蔵され脂肪肝や肝硬変の エラストグラフィーが内 くお願いいたします。 頑張っております。しかし ●ゆめタウン宇部 ●市立黒石小学校 くさの胃腸内科 ●モスパーガー 遊川交差点

くさの胃腸内科クリニック

所在地 山口県宇部市大字東須恵 1976 番地 1

电面面 0000-45-0000										
診療時間	月	火	水	木	金	土				
午前 8:30~12:00	•	•	•	•	•	•				
午後 14:30~18:30	•	•	•		•					
大診口: 木。十限口										

休診日:木・土曜日 午後・日曜日・祝日 胃カメラ・大腸カメラ:月~土の診療時間内に 予約制で施行します

インタビ

工藤 淳 先生



科をしています。

在は消化器外科を中心とした一般外

管外科を専門に考えていましたが、

現

Q これまでの経歴を教えて下さい。

出身地:山口県周南市 出身大学:山口大学

した。 ζ 総合病院(光市立大和総合病院)、長門 病院(現在の山口県立総合医療センタ で勤務させていただくこととなりま 総合病院、 口大学医学部附属病院、山口県立中央 10年に山口大学を卒業後、山口大学第 外科に入局いたしました。その後山 今年で医師26年目となります。平成 本年4月より山陽小野田市民病院 などで研修をしたのち、 萩市民病院での勤務を経 町立大和

Q 何でもできる外科医を目指して血 専門分野は何でしょうか?

座右の銘は?

Q

所で、最善を尽くす。「一生懸命」では 葉に思えて、こちらを使っています。 が地域の医療を守る仕事に適した言 士に由来する元々の「一所懸命」の方 なく命がけで自分の領地を守った武 一所懸命」です。 自分の任された

Q 最近の個人的ニュースは?

骨を埋めるつもりで頑張っています。 転勤なのでなかなか仕事に慣れるの 市に引っ越してきました。久しぶりの に時間が掛かっていますが、こちらに 15 年半過ごした萩市から山陽小野田 やはり最大のニュースは転勤です。

最後に一言

Q

りますのでよろしくお願いします。 山陽小野田の地で「一所懸命」頑張 山陽小野田市民病院



薬学部の病院実習生を受け入れています



薬学部5年生の病院実習が今年も始まっています。当院では山口東京理科大学生を中心に受け入れており、現在は5月22日から8月6日までの11週間の期間で、3名の薬学生が実習に取り組んでいます。その後も、8月21日から11月5日の間に4名、11月20日から2月11日の間に2名の学生受入を予定しています。

実習では、薬剤師の指導のもとで様々な業務を実践してもらいます。例えば、調剤や注射薬の調製、 服薬指導(お薬の説明)などです。服薬指導は入院中の患者さんに対し病室へ出向いて行います。また、 医師・看護師やその他の医療スタッフも実習指導に関わっています。病院全体での治療の流れや、様々 な職種がチームで取り組んでいることをしっかり理解してもらうための工夫です。

最初は緊張している印象ですが、実習が終わる頃には毎年とてもたくましく成長しています。大学で学んできたことを医療の現場で実践することで、医療に貢献できる質の高い薬剤師を世に送り出すことがこの実習の目的です。当院での経験を、将来山陽小野田地域に還元してくれることを期待しています。

(薬剤部長 廣實 清司)



注射薬の調製

Topics@

6月新規採用職員ですよろしくお願いします

医師 泌尿器科 田原 正則

5月31日付で下記の先生が退職されました お世話になりました

泌尿器科 中山 祐起

我が家の一枚

私の1冊



今の私のバイブル的一冊です。 2023 年4月東京大学入学式の祝辞の中で引用されていました。とても感銘を受け、ほぼ毎日 Audible を使って聞いています。1968 年に初版発行されていますが、内容は全く色褪せていません。これを聞くと心が洗われます。

(産婦人科 藤田)

今月の表紙

桔梗

(キキョウ)

「変わらぬ愛」「気品」 作者 松井富美子 さん

日本全土に野生。秋の七草の一つです。明智光秀、加藤清正などが家紋として用いました。武士の好みに合っていたのでしょう。



今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みを していただいています。

池坊 すみれ会



花材名 菖蒲、シラン、カーネーション 撮影日 6月16日

発 亡

山陽小野田市民病院診療日程表

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで)外に受診を (令和5年7月1日現在) の医師は要予約 希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

(令和5年7)	月1日現在)	の医師は要		こる際は、必ず来降	見前にお問い合わ	
診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	豊重充広 (糖尿病·内分泌·血液)	豊重充広 (糖尿病·內分泌·血液)	松隈雅史 (血液·糖尿病·內分泌) ☆有好香子 (糖尿病・內分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	豊重充広 (糖尿病·内分泌·血液)	矢賀 健 ^(糖尿病・内分泌)
	二診	時山 裕	矢賀 健 ^(糖尿病・内分泌)	時山 裕	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山﨑隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		瀬戸啓介 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	瀬戸啓介 (消化器)
	四診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 ^(循環器)	山本普隆	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五 診	小林正和 (循環器)	山本普隆	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆
	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
外科		工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午 後	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇	脇阪敦彦	脇阪敦彦	前田 崇
	二診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅	☆柿並康太郎 ^(新患)	前田崇	叶原亜紅
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第1・3・5 新患)	田原正則	田原正則	山本義明 (新患)
10.10. 66 1-1	二診	田原正則	田原正則 (第2・4新患)	山本義明	山口大学医師	田原正則
麻酔科	疼痛外来	内田雅人	棟久晃司	内田雅人	内田雅人	
	術前診察	棟久晃司	内田雅人	棟久晃司	棟久晃司	棟久晃司
	緩和ケア 10:00 - 12:00	++ + ep 24		内田雅人		
産婦人科	婦人科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	住浪義則
午後受付 新患·予約外受付 13:00-15:30	産科	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	藤田麻美	田中結美子
			住浪義則		住浪義則	村上明弘
13.00 13.30	午 後	藤田麻美			田中結美子	
小児科	午 前		☆星出まどか	☆橘高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆坂田恭史	☆元永貴大
乳児検診・ 予防接種:予約制	午 後 (受付時間)13:30-15	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆時高留依 (第2·3·4·5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆藤本洋輔
眼 科	午 前	☆砂田潤希	☆太田真実	☆徳久佳代子	☆中村 陸	☆内 翔平
	午 後 (受付時間)13:00-15	☆砂田潤希				
耳鼻咽喉科	午 後 (受付時間)14:00-15	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3 木曜日)	
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	- 診療時間)10:00-11	:30	☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全紹介予約制	午 後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	一 診					☆土生建介
歯科口腔外科 (原則予約制)	(新患受付時間 8:30 - 11:00		福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
禁煙外来	午 後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				
も問い合かも	L	口中尺序 炒 炒	7 = FB			人非尚勘匠師

お問い合わせ:山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp