

# ちよつこしいい話

木島病院報

Vol. 54

平成20年7月31日発行  
発行:木島病院編集委員会

## 地域交流会からのお知らせ

平成20年5月24日(土)午後2時より、今年度の第1回地域交流会を開催し、40名の方が参加して下さいました。

内容は麻酔科の唐澤先生による講演「痛みについて」と、リハビリ職員による講演「痛みのリハビリについて」、肩こり・腰痛・膝痛の体操実演を行いました。その際、職員がユーモアを含めた会話で説明し、皆様を和やかな雰囲気になさしました。また休憩の時間にはリハ・バンド「もも組」による演奏も行い、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。  
なお、ご自宅で体操を行う場合のポイントです。

1. その都度、体調に合わせて内容・量(時間)を選択しましょう。
2. 翌日に疲労・痛みを残さない内容にしましょう。
3. 各疾患によって体操が異なるので、医師又はリハビリ職員に相談しましょう。

次回は秋頃に開催を予定していますので、お楽しみに!!

地域交流委員 中西 稔



# ちょっこしい話

## 食中毒のお話

この原稿を執筆しているのはジメジメ蒸し暑い梅雨の真っ最中です。毎年この季節になると心配になるのが食中毒ですね。食中毒は飲食店で発生するとおもわれがちですが家庭でもしばしば発生します。今回は予防法を中心に話したいと思います。

副院長 竹内洋子

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

— 家庭で行うHACCP（宇宙食から生まれた衛生管理） —

食中毒は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。食中毒予防のポイントは6つです。

#### 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。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの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。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、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。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。
- 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、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きましょう。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。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

#### ポイント3 下準備

- 手を見渡してみよう。ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上はかたづけして広く使えるようになっていますか？ もう一度、チェックをしましょう。
- 手を洗いましょう。
- 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。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- 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。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合もあります。
- 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。
- 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。ふきんのごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。
- 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。
- 包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

#### ポイント4 調理

- 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみよう。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。
- 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。
- 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。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

## ポイント5 食事

- 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 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、0157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。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 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。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- 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。
- 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。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」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。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

### HACCPとは?

HACCP(Hazard Analysis and Critical Control Points)とは危害分析(HA)・重要管理点(CCP)と呼ばれる衛生管理の手法です。最終製品の検査によって安全性を保証しようとするのではなく、製造における重要な工程を連続的に管理することによって、ひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする衛生管理の手法です。

# 熱中症に注意しよう!!

いよいよ今年も暑い季節がやってきました。毎年夏季の間当院では熱中症を予防するために熱中症指標計でWBGT(湿球黒球温度)を測定し、院内放送などでお知らせしています。

※WBGT(湿球黒球温度)とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。



### 熱中症を予防するには?

熱中症を予防するには、第一にこまめに水分を補給することです。発汗が多い時は水よりも塩分を含むスポーツ飲料の方が効果的です。さらに午前10時から午後2時頃は1日のうちで最も暑い時間帯なので、外出を控えたり、外出の際には帽子や日傘などで陽射しをさえぎる工夫をしましょう。また、室内にいる場合でも特に高齢者の方では、室内を閉め切らず、風通しの良い環境にすることも大切です。

### おかしいかな?と思ったら

1. 衣服をゆるめて楽にしましょう。
2. 風通しの良い日陰や、冷房の効いたところに移動しましょう。
3. 冷たい水で冷やしたタオルや冷たいペットボトルなどを脇の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。
4. 早めに医療機関に受診しましょう。

※自分で飲めるようなら、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうもない場合は無理に水分補給をする必要はありません。

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休憩をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休憩をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。

### ※WBGT(湿球黒球温度)の算出方法

屋外:WBGT=0.7×湿球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度

屋内:WBGT=0.7×湿球温度+0.3×黒球温度

日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より



# ちょっこしい話

## 俺ら東京さ行くだツアー GO!

きじま通所リハビリでは昨年の9月より東京を目指して歩こうツアーを実施しています。通所施設内の1周50mを歩く毎にボードに印をつけ、その合計距離で東京を目指しています。ここ木島病院を出発地点として、現在はすでに440kmとなり浜松を越えて富士山に向かっていきます。なんと、1日当たり2kmを越える距離を皆で歩いている計算になります。途中の名所旧跡を行ったつもりで語り合い、楽しみながら東京までの600kmを旅しています。利用者さんは行ったつむりの仮想の旅を楽しみつつ、歩くことで体が鍛えられ、ますます元気になっております。このペースで行けば東京もすぐに到着しそうです。今度は北海道に行ってみたく既に次のツアーの計画を立てている人もいて大変盛り上がっております。めざせ!東京タワー!!

きじま在宅介護センター 理学療法士 大浦 渉



## ヘルシー食を始めました。

当院では基本メニューの他に、煮物など和食がメインのヘルシーメニューがございます。脂肪分を控えたい方やカロリーを気になさる方、和食を好まれる方などにおすすめです。メニューの内容は掲示板にて提示いたします。その日の気分に合わせて選んでみたり、入院ついでにダイエットなど、いろいろ楽しんでいただければと思います。

また、毎週火・金は特別メニュー(有料)のサービスもございますので、そちらもお楽しみください。

管理栄養士 小西 優子

### ある日の献立…

#### 基本メニュー

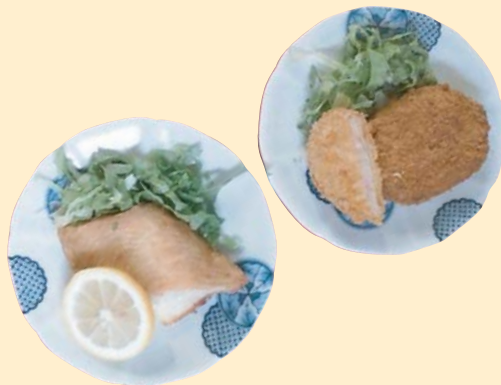
コロッケ盛り合わせ  
**247kcal**

スパゲッティーサラダ  
**96kcal**

#### ヘルシーメニュー

白身魚のムニエル  
**100kcal**

長いもと胡瓜の酢の物  
**42kcal**



# 木島病院部活動紹介 ～サッカー部～



こんにちは、木島病院サッカー部“Be FINE”です！この名前は当院のモットーである「元気になる病院」から名付けられました。開始当初は初心者が大半でしたが現在では経験者も増え、年々レベルアップしています！練習は毎週金曜日の夜に市内の中学校で行い、試合に備えています。僕らと練習試合をして頂けるなら、是非リハビリスタッフに声をかけて下さい。皆さんも“enjoy football”ですよ！

作業療法士 桂 靖典



## 接骨院紹介

### さかた接骨院

皆さんこんにちは、というよりお久しぶりです。柔道整復師の坂田浩之です。今年の3月21日に木島病院を退職し、現在5月27日から金沢市三口町で接骨院を開業させて頂いています。(接骨院名:さかた接骨院)今は地域の人に信頼され、したわれるような接骨院を目指し日々努力し、木島病院で学んだことを忘れず頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

柔道整復師 坂田 浩之



#### さかた接骨院

柔道整復師 坂田 浩之  
〒920-0018  
石川県金沢市三口町土461番地  
TEL / (076) 218-5051  
FAX / (076) 218-5052

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～13:00	○	○	○	○	○	○
15:00～19:30	○	○	○	休	20:30まで	休

休診日 / 日・祝

### いけの接骨院

みなさんこんにちは、柔道整復師の池野宏です。今年の3月に木島病院を退職し、津幡町北中条(アルプラザ津幡近く)で5月12日に「いけの接骨院」を開院いたしました。津幡町北中条周辺は大きな公園が多く、新旧の文化と人が上手く調和している地域です。

まだまだ勉強不足なところがありますが、木島病院で学んだ事を活かし、今後地域の皆様に信頼して頂けるよう頑張りたいと思います。

柔道整復師 池野 宏



#### いけの接骨院

柔道整復師 池野 宏  
〒929-0342  
石川県河北郡津幡町北中条2街区5番1  
TEL / (076) 216-8899  
FAX / (076) 216-8891

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～19:00	○	○	休	○	○	休

休診日 / 水・土曜午後 毎週 日・祝

# 職員リレー紹介



看護補助者 よこてい 横亭 ひろみ 洋美さん

ヘルパーの横亭洋美です。木島病院に入社して4年目になります。この4年色々な方と出会い、学び、支えられて今の私がいます。感謝の日々です。

もうすぐ夏がやってきます。夏といえば、花火、お祭り、海、山など楽しいことが満載の季節ですね。

私はよく「今年の夏は何かに挑戦しよう!」と思うのですが、毎回何も思い浮かばずに終わってしまいます。(それは夏に限ったことではないのですが……)情けないですね。また今年もぼーっとしているうちに過ぎてしまいそうです。とりあえず、今は梅雨のじめじめした日が続いていますが、心までじめじめしてしまわぬよう、健康で明るく毎日を過ごそうと思っています。



今回は、きじま在宅介護センター おおaura 理学療法士の大浦 わたる 渉さんです。

## 竹内院長メタボ解消に挑戦!!

今回は内臓脂肪CT検査をし、このような結果が出ました!

	前回 3月31日	今回 7月17日
■内臓脂肪面積	134.9cm <sup>2</sup>	124.5cm <sup>2</sup> (-10.4cm <sup>2</sup> )
■皮下脂肪面積	103.7cm <sup>2</sup>	92.9cm <sup>2</sup> (-10.8cm <sup>2</sup> )
■ウエスト周囲径	92.0cm	89.4cm (-2.6cm)

ビールがおいしい  
この季節、飲みすぎに  
注意して更に  
減量目指します



### 編集後記

- 今年も夏になり暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?
- 夏になると『海水浴』、『花火大会』、『バーベキュー』など楽しいことがたくさんがありなぜかウキウキしますね♪ 熱中症や食中毒には十分注意して楽しい夏をお過ごし下さい。
- では次回「ちょっこし第55号」をお楽しみに。

広報委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>