



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和5年6月1日 Vol.148

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

食中毒に注意！夏の食中毒対策

暑くはじめじめとした梅雨時から9月頃まで細菌性食中毒が多く発生する時期になりますが、今年には既に流行の兆しが出ています。細菌による食中毒の代表は、重症例が多いことでも知られているO157やカンピロバクターによるものですが、食中毒を引き起こす細菌は増殖しても、食

べ物の匂いや見た目、味に変化がありません。食中毒を未然に防ぎ健康に過ごすために、この時期実行したいポイントをご紹介します。

1. 食中毒の3原則

1. 細菌をつけない
食品に細菌をつけないよう調理前の手洗いを十分に行いましょう。また、調理器具の清潔も保ちましょう。食材による使い分けも効果的です。

2. 細菌を増やさない
低温保存が基本です。細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。ただし細菌は低温で死滅せず増殖する種類もあるため長期の冷蔵庫保存は行わないよう注意し

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
 消費期限などの表示をチェック！
 肉・魚はそれぞれ分けて包む
 腐り過ぎないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
 入れるのは7割程度に
 冷蔵室は10℃以下に維持
 冷凍室は-15℃以下に維持
 肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3 下準備
 冷蔵食品の解凍は冷蔵庫で
 タオルやふきんは清潔なものに交換
 こまめに手を洗う
 ゴミはこまめに捨てる
 生肉・魚を切ったばら洗って熱湯をかけておく
 生肉・魚は生で食べるものから離す
 野菜もよく洗う
 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
 井戸水を使っていたら水筒に注ぎ

point 4 調理
 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
 台所は清潔に
 作業前に手を洗う
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
 食事の前に手を洗う
 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 長時間室温に放置しない

point 6 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、思い切って捨てる
 作業前に手を洗う
 湯めなおすと旨味は十分に加熱する（めやすは75℃以上）
 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 早く冷えるように小分けする

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
厚生労働省

ましよう。

3. 細菌をやっつける

肉類、卵、魚介類は中心部まで十分加熱しましょう。調理器具や食器などの消毒には塩素系漂白剤が有効です。

（感染制御室 看護師 白川 絢子）



今月のなかみ

- ▼2面 医療相談
- ▼3面 お口の健康
- ▼4面 親知らず
- ▼5面 栄養
- ▼6面 栄養
- ▼7面 栄養
- ▼8面 栄養
- ▼9面 栄養
- ▼10面 栄養
- ▼11面 栄養
- ▼12面 栄養
- ▼13面 栄養
- ▼14面 栄養
- ▼15面 栄養
- ▼16面 栄養
- ▼17面 栄養
- ▼18面 栄養
- ▼19面 栄養
- ▼20面 栄養
- ▼21面 栄養
- ▼22面 栄養
- ▼23面 栄養
- ▼24面 栄養
- ▼25面 栄養
- ▼26面 栄養
- ▼27面 栄養
- ▼28面 栄養
- ▼29面 栄養
- ▼30面 栄養

障害者就業・生活支援センターについて

医療相談課より

令和4年3月に厚生労働省から発表になった障がい者の総数は964.7万人であり、人口の約7.6%に相当し、増加傾向にあります。また、就労系障害福祉サービスから一般企業への就職も年々増加してきています。その中でも、職場への定着支援の取組みの重要性が高まっており、障害者就業・生活支援センター

では、障がい者の職業生活の自立を目的として、雇用や保健、福祉、教育などの地域のさまざまな関係機関と連携して、障がい者の住む地域で就業面と生活面の一体的な相談・支援を行う支援機関です。

利用対象者…身体障害、知的障害、精神障害、難病などの障害がある方で、これから仕事に就きたい人だけでなく、すでに仕事をしている人など誰でも

も相談することができま

す。
業務の内容…就業及びそれに伴う日常生活上の支援を必要とする障害のある方に対し、センターの窓口での相談や職場・家庭訪問等を行っています。

《職業面での支援》

- ・就業に関する相談支援（就職に向けた準備支援、就職活動の支援、職場定着に向けた支援）
- ・障害のある方それぞれの障害特性を踏まえた雇

用管理についての事業所に対する助言

・関係機関との連絡調整

《生活面での支援》

- ・日常生活・地域生活に関する助言（生活習慣の形成、健康管理、金銭管理等の日常生活の自己管理に関する助言）
- ・関係機関との連絡調整障害者就業・生活支援センターは、地域のハローワークや自治体、地域障害者就業センターなどの様々な関係機関と連携していますので、まずはお近くのセン

ターへご相談ください。

（医療相談課 社会福祉士 竹村亜貴子）



肺がんの早期発見のために必要なCT検査

放射線科より

現在、がんの中でも肺がんは年間の死亡数が最も多く、生存率の低い病気といわれています。このため、肺がんの死亡率を減らすためには、できるだけ早期に肺がんを発見し、治療を行う必要があります。

肺がんを見つけるための検査ですが、大きく分けて胸部X線検査とCT検査の2種類があります。

一般的な検査としては、胸部X線検査が挙げられますが、胸部X線検査では、平面で肺の写真を撮るため、見たい肺の部分に、心臓や骨、血管等が重なるため、がんが発生した場所によっては臓器の重なりにより、見えなくなる場合があります。また、早期の小さな肺がんでは写真にはなかなか写らない場合があるため、がんの発見率は、がんの大きさやがんのある場所に大きく左右されます。

その一方、CT装置を用いて行うCT検査では、肺を輪切りにしたような断面像を撮影できるため、他の臓器との重なりもなく、小さな病変も見つけることが可能となります。当院にもCT装置があり、日頃から健康診断の胸部CT検査を行っています。健康診断の胸部CT検査は、通常の診断目的で行うCT検査よりも低線量で撮影を行えるため、医療被ばくが気になる方でも安心して検査を

受けて頂けます。

当院では個人健診として胸部CT検査だけ行うことも可能ですので、この記事を読んでCT検査を受けてみたいと思う方がいましたら、健診センターにお問い合わせ下さい。今後も検査を通して受診者様のがんの早期発見に全力で努めていきますと思います。

（放射線科 診療放射線技師 佐藤 喜洋）



親知らずについて

お口の健康教室

今回は親知らずについてお話ししたいと思います。親知らずとは、前歯から数えて8番目の奥歯のことを指しています。

英語で「Wisdom tooth」から「智歯(ちし)」とも呼びます。

「親知らずは抜いたほうがいい」と聞いたことがある方も多いと思います。

親知らずが痛む大きな原因は、まっすぐに生えないこ

とにあります。特に歯茎から一部だけ出ている場合、隙間から汚れや細菌が入ってしまいう上に歯ブラシが届きにくい環境です。

それよって炎症を起こして痛みや腫れが出てしまいます。

まっすぐにしっかり生えてきていて、歯ブラシが十分にあてられる環境であれば、必ずしも親知らずを抜かなくてもよいケース

もあります。が、現代の日本人は顎の大きさか



(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)

ら親知らずまで生え揃うスペースがない方が多いため、抜歯が必要となる方が多いのが現状です。

腫れている最中は麻酔が効きにくくなることが多いため、腫れが引くまで処置を待たなければなりません。また、腫れを繰り返しているところは抜いた後も痛みや腫れが強く出やすい傾向があります。ですので、痛くなる前に気になった際は早めの受診・相談をお勧めします。

せることでカロテンの吸収が高まります。ピーマンに含まれるビタミンCは熱を加えても壊れにくいため、疲れが出やすい今の時期に積極的に取り入れたい食材のひとつとなっています。(参考:野菜ナビ)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)



【ピーマン】

ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したもので、ピーマンやパプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。一般的に販売されている緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されたもので、そのまま放っておくと完熟して赤くなります。完熟した赤いピーマンのほうが甘味がありま

すが、赤くなるまでに日数がかかるため、効率よく収穫できる緑色のピーマンのほうが多く流通しています。ピーマンには、血圧の上昇を抑える効果があるといわれているカリウムや、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンCが多く含まれています。またβ-カロテンも豊富に含まれていて、免疫力アップやがん予防などに効果が期待できます。加熱することによりピーマン独特のにおい或少なくなり食べやすくなります。また、油と合わ

患者サービスマス推進委員会より

院内に設置しているご意見箱にお寄せいただいたご意見の一部を、回答とともに紹介させていただきます。

が再来受付でご提示済みであることをお伝えください。
(患者サービスマス推進委員会)

＜ご意見＞

外来受診時に他の病院では受付機に診察券を入れて受付するが、当院は保険証確認のために窓口へ行ってから受付機受付となる。他の受付でも保険証の確認をやるので最初に窓口で確認する必要があるのか。

＜回答＞

保険診療を受けていただくうえで必要なため、毎月最初の診察日に保険証を確認させていただいております。受付機で受付後、ブロック受付にて保険証の確認を行いますのでご提示をお願い致します。なお、3カ月間確認が取れない場合は、まず再来受付で保険証をご提示いただいております。その後、確認のためにブロック受付でもお声がけさせていただきますが、お手数です



ゆきつらび通信

発行
リハビリ南東北福島

《新入職員紹介》

4月より、リハビリ南東北福島に新しいスタッフが5名加わりました。

ご利用者様、ご家族の方へ早く覚えて頂けるよう日々精進して参ります。宜しくお願い致します。

①職種 ②趣味 ③リハビリ南東北福島の雰囲気・印象 ④これからの意気込みについて



【長谷川 茄穂】

- ①介護福祉士
- ②料理をする事です。カレーやオニオンスープ等、簡単な料理ですが美味しく作れます。最近は、休みの日にお弁当のおかずを作り置きしておくことにハマっています。
- ③明るく元気で面白い方が多く、毎日笑わせてもらっています!!
- ④しっかりと業務内容を覚え、職員の一員として働けるように毎日励みたいで。



【千葉 翔大】

- ①介護福祉士
- ②運動をする事。特にバスケットボールが好きです。

また、Mrs.GREEN APPLEの音楽を聴くことも好きです。

- ③職員の方々が仲良く、コミュニケーションを多くとっている印象です。
- ④早く一人前になれるように頑張ります!



【渡辺 彩子】

- ①看護師
- ②ウクレレを弾く事。なかなか上達しませんが、ジャカジャカと楽しんでいます。
- ③様々な職種のスタッフの方々が、協力し合っってケアを行っていて、温かい印象を受けました。
- ④分からない事ばかりで、ご迷惑をお掛けすると思います。早く覚えられるように頑張ります。



【加藤 絵美】

すので、どうぞ宜しくお願い致します。

- ①理学療法士
- ②カフェ巡り。コーヒーと紅茶が好きです。また、家庭菜園をしており、ベランダと庭で夏野菜を育てています。

様々なスタッフの皆さんが声を掛けて下さり、接しやすい雰囲気だと思えました。

- ③分からない事が多く、ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願いします。



【廣瀬 千哉】

- ①理学療法士
- ②YouTubeをする事と、YouTubeやアニメを見る事が好きです。
- ③職種関係なく、皆さん優しく気さくに声を掛けて下さるので、働きやすいと思いました。
- ④入所者様一人一人に、精一杯関わっていきたいと思います!

今月のレシピ

チーズ入り焼きおにぎり



香ばしいしょうゆの香りととろ〜りチーズの焼きおにぎり▲冷凍保存もできます❖

作り方

- ①スライスチーズは半分に切り、小さく折りたたんでおく。
- ②ボウルにスライスチーズ以外の材料を入れて混ぜる。4等分にし、チーズを一切れずつ包んでおにぎりを作る。(ラップを使うとよいです)
- ③アルミホイルに薄く油(分量外)をのびし、②のをせ、トースターで片面6〜7分ずつ焼く。
*お好みで、途中で表面にしょうゆを塗っても◎香ばしさがアップします!

効用

チーズは、**カルシウム**の宝庫です。少量でも多くのカルシウムを効率的にとることができ、**骨を丈夫**にしてくれます。

材料(4個分)

- 温かいご飯 …… 400g
- かつお節 …… 小1袋
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん・ごま油 …… ……
- …………… 各小さじ1
- スライスチーズ …… 2枚



南東北 **ふくしま** vol.148

発行日 令和5年6月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課