

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

6月号  
vol.214

## 食中毒に気をつけましょう!

～食中毒をつけない、増やさない、やっつける～

寒い冬が過ぎ、暖かい季節になってきました。これから梅雨、夏になり、湿度の高い・暑い季節がやってきます。細菌性食中毒が多く見られるようになってきますので、十分注意しましょう。

### 食中毒の原因って? (夏に多いもの)

- 腸管出血性大腸菌 (O157) : 生牛肉、汚染された野菜など
- カンピロバクター : 鶏肉など
- サルモネラ : 卵製品など
- 腸炎ピブリオ : 魚介類など (まな板を介しても)

### 食中毒の症状は?

原因となる食物を摂取してから、早いもので6時間程度、遅いものだと約1週間ぐらいの期間の後に、腹痛、下痢、嘔吐といった消化器症状が出現します。微生物によっては、38度をこえる発熱や頭痛を起こすこともあります。

### 予防は?

食中毒は、その原因が食べ物に付着し、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、原因微生物を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した原因を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した原因を「やっつける」という3つのことが原則となります。

#### ① つけない→洗う! 分ける!

手洗い: 調理前、生の食品を扱う前後、調理中に調理以外のことをした後、食べる前、残り物を扱う前に行いましょう。

食品: できるだけ水洗いをしましょう。

調理器具: 生の食品を扱ったあとは、洗浄、できれば殺菌しましょう。生の食品を扱う器具を分ける、ということも有効です。

#### ② ふやさない→低温で保存する!

細菌は高温多湿な環境で活発に増殖し、10℃以下では増殖がゆっくりとなります。そのため、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。(冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べましょう。)

#### ③ やっつける→加熱処理!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、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。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

### 食中毒にかかってしまった!

嘔吐や下痢の症状は、原因を排除するため (=早く治すため) の反応です。治療法としても、基本的には自然軽快を待つのが一般的です。多くのものは、基本的には1-2日で軽快することが多いです。症状が強い、なかなか治らないという時は、医療機関に相談してください。



# 支援医師 紹介



## 救急科 岡野 恵 医師

はじめまして。東京ベイ浦安市川医療センター救急科の岡野恵と申します。生まれは神奈川県、大学は東京都、その後2年間長野県で初期研修を行い、現在東京ベイ後期研修医3年目です。2ヶ月という短い期間ではありますが、みなさまと仲良くなれたら嬉しいです。救急外来を中心に研修してきたため病棟管理は不慣れですが、精一杯がんばりますのでどうぞよろしくお願い致します。

## 教えて薬剤師さん!!



**Q**  
市販の風邪薬で良く効くお勧めの薬はありますか？

**回答**

薬の効果や体に合っているかは個人差があるのでこれがおすすめということではできません。医師への受診をおすすめしますがドラッグストアなどで市販薬を購入する際には症状や服用中の薬などとともに薬剤師に相談してください。

**Q**  
治った気がしますが、処方してもらった薬は全て飲まないでダメですか？

**回答**

お薬は副作用やアレルギーが出た場合を除いて自己判断でやめないようにしましょう。  
お薬には症状が消えたらやめていいものと症状が消えても飲まなくてはならないものがあります。お薬をやめる際にはかかりつけ医に相談するようにしましょう。

**Q**  
薬を飲み忘れた時はどうすればよいですか？

**回答**

お薬の種類により対応が異なりますので事前に薬局や病院で確認しておきましょう。  
2回分をまとめて飲むことは決してしないでください。

## 看護師就職説明会を開催します！

看護学生や転勤・転職を考えている看護師を対象に、志摩病院の看護師職員説明会を開催いたします。志摩病院の看護師の紹介、新人教育など職員が説明いたします。志摩病院で働くことに興味がある方はお気軽にご参加ください。

- 対象者** 平成 30 年度就職希望の方
- 場 所** ホテル 志摩スペイン村（磯部町恵利原）
- 日 時** 平成 29 年 7 月 22 日（土） 11：00 ～ 14：00

ランチをご用意しております。  
是非お友達も誘って  
ご参加下さい。



お問合せ 三重県立志摩病院 看護部 前田 TEL 0599-43-0501

# 各部署紹介

## 透析室を紹介します

こんにちは！透析室です。

月・水・金曜日は午前と午後の2クールで、火・木・土曜日は午前の1クールで透析の対応をしています。

患者様の中には、透析と40年来のお付き合いの方もみえます。私たち透析室の看護師は、患者様とのコミュニケーションを大切に、信頼関係を築き、寄り添い、良き相談役として共に悩み、共に考え、生涯にわたるこの治療が安心して継続していけるように支援します。



## 看護師採用のお知らせ

**募集職種** 助産師・看護師

**応募資格** 助産師・看護師の資格を有する方／平成30年3月に助産師または看護師の資格取得見込みの方

**試験日時** 平成29年8月18日(金)、9月2日(土) ※他にも随時行いますのでお問合せ下さい。

**応募方法**

- ① 資格を有する方
  - ・履歴書 ・助産師、看護師の免許証(写)
- ② 平成30年3月卒業見込みの方
  - ・履歴書 ・卒業見込み証明書 ・成績証明書

**書類提出期限**

- ・平成29年8月4日(試験日が8月18日の場合)
- ・平成29年8月18日(試験日が9月2日の場合)

**選考方法**

小論文及び面接試験 ※筆記用具持参



**お問い合わせ** 三重県立志摩病院 総務・経理課 今谷 TEL 0599-43-0501

### 県立志摩病院 出前学習会 「認知症予防～音楽を楽しみながら」

鳥羽市長岡診療所・当院内科 鈴木 孝明先生

時間 13:30～14:40

- ・6月9日(金) 立神ふれあいセンター
- ・6月16日(金) 船越公民館
- ・6月23日(金) 越賀地区多目的集会所

### 「知って得する健診／検診の話」

西岡記念セントラルクリニック・当院内科 西岡 洋右先生

時間 13:30～14:30

- ・6月29日(木) 穴川公民館

## 糖尿病教室のお知らせ

**日時** 6月27日(火) 13:30～

**場所** 当院 講堂(2階売店となり)

**テーマ** 糖尿病って何だろう?(医師)



※当日どなたでも無料でご参加いただけます。  
希望者には、血糖測定を行います。

**お問い合わせ先**

三重県立志摩病院 栄養室 0599-43-0501

## 奨学金貸与希望者受付中

県立志摩病院では、卒業後、当院への就職を希望する学生を対象に奨学金を貸与することにより、その就学を支援しています。

**薬学生**

- 薬科系大学在学中で3年次から6年次の方
- ★3年次に遡り貸与可能
- ★貸与期間分+1年勤務すれば返却免除

(薬剤師) 貸与金額

**月額140,000円**

**看護学生**

- ★入学時に遡り貸与可能
- ★貸与期間分を勤務すれば返却免除

(正看護師) 貸与金額

**月額80,000円**

詳細は右記までお気軽にお問い合わせください



三重県立志摩病院

☎0599-43-0501

担当 総務・経理課 今谷

# ● 外 来 担 当 医 表

(平成29年6月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金
内 科 循 環 器 科 消 化 器 科 緩 和 ケ ア 内 科		山下 (内科・初診・再診予約)	市川 (内科・初診)	大内 (内科・初診)	山下 (内科・初診・再診予約)	山際(6月23日) (緩和ケア内科)
		村田 (内科・初診)	村田 (内科・初診)	平松 (内科・初診)	森 (内科・初診)	高崎 (内科・初診)
		片山 (内科・予約)	伊藤 (消化器科)	河北 (内科・予約)	担当医(6月8・22日) (内科・初診)	池田 (内科・初診)
		///	担当医 (循環器科・予約)	///	担当医 (内科・予約)	担当医 (循環器科・予約)
		///	///	///	///	鈴木(孝) (リハビリ・予約)
神 経 内 科		///	///	///	真鈴川(6月15日) (予約)	///
外 科		勝峰	手術日	根本	勝峰	藤永
		///		///	根本 (消化器科/外科・再診)	///
脳 神 経 外 科		///	亀井(6月13・27日) 10:00~	宮(6月7日) 9:30~	宮(6月22日) 9:30~	///
小 児 科	午 前	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	交替 (急性疾患外来)
	午 後 (予約)	松林 (育児支援相談・慢性 疾患外来の一部・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (予防接種・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (乳児健診・予防接種・予約)
		松林 (急性疾患外来の一部 ※場合により応需しております。電話にてお問い合わせください。)(金曜日のみ月1回休診・不定期)				
産婦人科	午 前	///	担当医	///	///	///
	午 後	担当医 (受付12:00~16:30)	助産師外来 予約(6月13・27日)	///	///	///
整 形 外 科	初 診/予約外 診察時間	吉田 伊勢総合病院医師 9:15~	里中 伊勢総合病院医師 9:00~	大学医師	手術日	田島 9:00~
	初 診	鈴木	///	竹原 (予約)		///
	再 診	田島 (予約)	鈴木 (予約)	///		鈴木 (予約)
泌 尿 器 科 水曜日のみ受付 8:00~11:00 まで		塚本	塚本	加藤	塚本	塚本
眼 科 火曜日のみ受付 8:00~11:00 まで		前田	前田 (初診のみ)	前田	前田	前田
こころの 外 来	午 前	再 診	松山	岡田	病棟 診察日	岡田
	午 後	初 診 (予約)	松山	岡田		岡田
		再 診	///	///		///
皮 膚 科 受付 8:00~11:00 まで		///	波部	///	横山 (診察は 11:50 まで)	///
東洋医学・ 皮 膚 科	午 前	古橋	///	古橋	///	古橋
	午 後 (受付 13:00~15:00)	古橋	///	古橋	///	///
耳 鼻 咽 喉 科		///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///

- \* 受付時間は 8:00 ~ 11:30 となります。  
 ※泌尿器科の水曜日は 8:00 ~ 11:00 までとなります。  
 ※眼科の火曜日は 8:00 ~ 11:00 までとなります。  
 ※皮膚科は 8:00 ~ 11:00 までとなります。  
 ※脳神経外科の亀井医師は 8:00 ~ 11:00 までとなります。
- \* 整形外科の火曜日の里中医師の 11:00 以降の受付は代診となります。
- \* 皮膚科の木曜日の横山医師の診察は 11:50 までとなります。それ以降の診察は東洋医学・皮膚科の古橋医師の診察となります。
- \* 小児科の6月の金曜日午前診察は、第1・第2・第5は三重大学医師、第3・第4は松林医師の診察となります。7月の金曜日午前診察は第2・第4は三重大学医師、第1・第3は松林医師の診察となります。松林医師の診療日は、診療のみとなります

- (乳児健診は午後からとなります) 三重大学医師の診療日は診察と乳児健診となります。
- \* 脳神経外科の7月の診察は第1・第3火曜日は亀井医師、第2・第4木曜日は宮医師の診察となります。
- \* 産婦人科の助産師外来は第2・第4火曜日の午後です。事前の電話予約が必要となります。
- \* 外科外来では、乳腺外来と甲状腺外来を併設しています。(月曜日・水曜日・木曜日)
- \* 内科・循環器科・緩和ケア内科・神経内科は紹介制となります。  
 ※ (///)印は、休診日) 土・日・祝日は休診日です。  
 \* 予約の診察につきましては、各科外来にお問合せください。  
 \* 医師の都合により休診又は、変更となる場合がありますので各科にお尋ねください。

## 編集後記

ジトジト、ムシムシの梅雨時は、洗濯物も乾かず、部屋の中の空気もこもり、気持ちも曇りがち。皆様はこの梅雨の季節、休みの日はどう過ごされているのでしょうか。私はこの季節がどうも苦手な休みの日のほとんどは家に引きこもり、ネットサーフィンをしています。自然と気分が高揚する、家でも出来るお勧めのテンションアップ方法です。気分が晴れずにテンションを落としている皆様、是非お試し下さい。

ペンネーム タケルダ

