

食中毒の季節になりました。

感染管理認定看護師 藤永 聡



夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」による食中毒です。

カンピロバクターは鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓(レバー)の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜やほかの食品にも菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。



腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)は、主に牛の腸にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水等に付着します。腸管出血性大腸菌もカンピロバクターと同様、少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐(おうと)などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例も



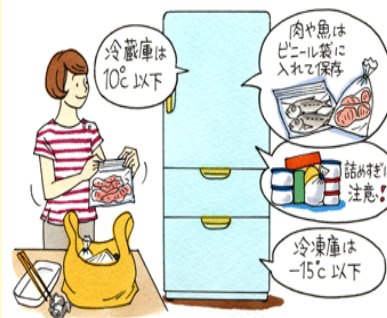
あります。

食中毒予防3原則

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」



飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにあります。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

25年度看護師採用試験のご案内

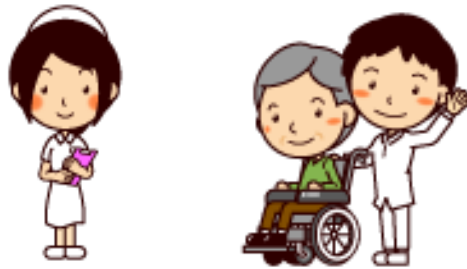
試験日 **平成24年7月26日(木曜日)**

応募方法 **一般**と**推薦枠**があります **推薦枠**は平成25年3月卒業の方で学校推薦(学校様式)が必要です

選考方法 筆記試験 小論文 面接 ※推薦枠の方は、面接のみとなります

応募手続 履歴書、学業成績証明書及び卒業見込み書、学校長の推薦状(推薦枠の方)

応募締切 試験日1週間前必着



お問合せ・申込先

TEL 0837-22-2220

総務課 岡村

看護記録の研修会を行いました！！

看護部 東3階病棟 看護師長 記録委員長 齋藤富美江



5月19日に市村尚子先生の「看護が見える看護記録」の研修がありました。

私たちは常に患者さんと向き合い、医師の指示のもと様々な処置を行います。又、患者さんの状態を把握する為に熱、血圧、脈拍を測定し、患者さんの全身を観察しながら、患者さんの訴えに耳を傾けます。そういう一連の流れを、決められたルールに沿って明確、簡潔に記録に残さなくてはなりません。自分たちの行った看護が記録を読むことで見えて来なければ、それは意味のない記録になります。研修では、自分たちが書いている記録の事例を使って、どこがいけないのか、どうしたらいいのかを参加者みんなでも話し合いながら検証を行いました。一人ひとりが記録の重要性を認識し、スキルアップする為のきっかけになったのではないかと思います。記録の質が良くなれば、看護の質も良くなると言われていています。私たちは患者さんに良い看護を提供する為に記録に取り組む姿勢を崩さず努力していこうと思います。

当院は看護学生の実習を引き受けています

実習担当 西2階病棟 主任 久保江律子

実習の最大の目的は、専門職としての看護活動の基本が実践できるように、学校で学んだ知識・技術・態度を臨床に応用できる知識へと高めるとともに、基本的な技術を習得することにあります。つまり、看護学生は実習を通して、学校では学べない、看護の対象者(患者さんやその家族など)とのコミュニケーションや健康障害に伴う種々の症状・治療の実際、看護技術などを学び、実際に看護が実践できる能力を身につけるのです。

実習の風景

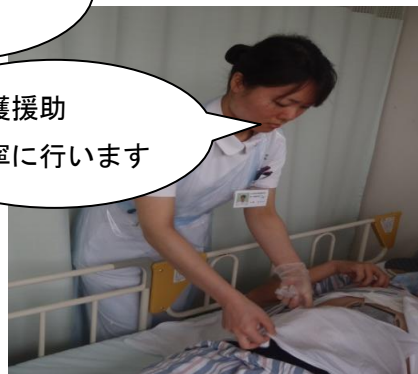
清潔操作を確実に
...



しっかり観察
します



看護援助
丁寧に行います



看護学生の実習に
ご協力をお願いします

看護学生が実習を**楽しい**と思えるように

看護学校と協力しながら、指導を行います

実習指導担当チーム 主任一同

実習が看護学生を大きく育てます

厚生労働省 HP よ

り

駐車場白線区画の修繕協力をお願い

駐車場の区画線が長年の使用により消えており、ご利用者の方々にご迷惑をお掛けいたしております。この度、白線を塗装し直す予定にしております。つきましては、下記日程で駐車に制限を加えることとなりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

記

日時 平成24年6月9日(土)・16(土) 8:00~17:00

※塗装は約10分程度で乾きますので、終了し次第利用可能です。

天候等により期間が変更する場合があります。



予防しよう『熱中症』!! 知っておこう対処法

保健師 常岡葉子

熱中症は、梅雨入りの前後から発生するといわれています。人は、暑いときや寒いときには体の中で体温調節をしています。この体温調節が上手にできずに、体に熱がたまると熱中症の危険が高くなります。熱中症は、まずは予防が大切です。そして、熱中症になった時の対処法を知っておくことが必要です。

こんな時は、注意!

《環境》

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に暑くなった

《体》

- ・ 暑い環境に体が慣れていない
- ・ 運動や労働などで体の中に熱がつくられる
- ・ 子供や高齢者、持病がある人、体調の悪い人など



○予防が大切○

①暑さ対策・・・帽子や日傘を使う、緑のカーテンやすだれなどの日差し対策、涼しい時間や場所を選ぶ、扇風機やエアコンを上手に使うって室温や湿度対策

②服装を工夫・・・通気性の良いものや吸汗・速乾性の高い素材を選ぶ

③こまめな水分補給・・・汗をしっかりとかくことで体温調節ができます。体温調節に備えるためには、失った水分や塩分を補給することが大切です。軽い脱水症状では、のどの渴きを感じませんので時間を決めて、また出かける前などには水分補給を!

※アルコールは体の中の水分を尿で排泄するため、水分補給にはなりません。

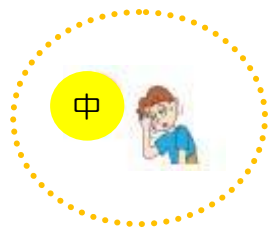
④暑さに負けない体づくり・・・汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも強くなります。



○熱中症になった時の対処法○



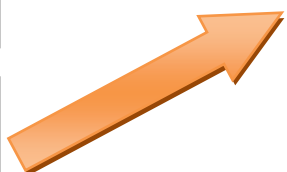
めまい
立ちくらみ
筋肉痛・猛暑
汗がとまらない …など



頭痛
吐き気
体がだるい …など



意識がない
けいれん
まっすぐに歩けない
高体温 …など



1. 涼しい場所へ移動
2. 衣服を脱がせて、体を冷やす
3. 水分や塩分を補給する

ただし、自力で水分が摂れない場合や症状が改善しない場合には医療機関を受診して下さい

1. 救急隊の要請
2. 涼しい場所へ移動
3. 衣服を脱がせて、体を冷やす
4. 医療機関へ



第26回 長門総合病院 健康講座

日時：6月26日（火）14時～15時30分（13：30より受付）

場所：長門総合病院（大会議室） 参加費：無料

「夏に向けてチェックしよう！お腹周りとお腹周り」とキッチン周り」

（1）食中毒に注意

講師 感染管理認定看護師



高温多湿の夏は細菌の活動が活発になるため、食中毒が多く発生します。家庭でできる食中毒予防のポイントを学び、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

（2）メタボリックシンドロームとその対策

講師 看護師 岡山 徳子



すっかり薄着になったこの季節、お腹周りが気になっていませんか。あなたのメタボリック危険度をチェックし、健康でスマートな夏を手に入れましょう。

簡単な運動も取り入れ、楽しく学べる講座にしますので是非ご参加下さい。参加は、どなたでも可能です。ご希望の方は「地域医療福祉連携室」までお申し込み下さい。

【予約及び問い合わせ先】

長門総合病院 地域医療福祉連携室

直通電話 0837-22-2518

患者サポート体制充実に向けて

地域医療福祉連携室 社会福祉士 田村和彦



患者さんのサポート体制充実に向けて、ご相談に対して幅広く対応できるよう、各部署に相談担当者を配置し、担当者が受けた相談・ご意見に対して必要に応じて面談、ご連絡させていただくことがあります。

患者さんやご家族からの医療に関する相談、介護保険や障害者制度等の福祉制度についての相談など、相談内容に限定はありません。遠慮なくご相談ください。



【ひとつこと箱】

また、患者さん・ご家族からの貴重なご意見を頂く為、ひとつこと箱（ピンク色の木箱）を設置しています。

ひとつこと箱で頂いたご意見に対しては1階公衆電話横の掲示板にお返事を記載して掲示いたします。



【ひとつこと箱掲示板】

ひとつこと箱設置場所

- ・1階・・・公衆電話横
- ・東3階病棟・・・ナースステーション前
- ・西2階・西3階・本館3階・4階・5階病棟・・・デイルーム本棚上

今が旬 おすすめ料理 ～らっきょう～



栄養科長

榎田 真由美



ねっとりとした湿気を帯びた風が吹く季節になりました。梅雨入りも間近なのでしょう。この時期にのみ出回る食べ物にらっきょうがあります。今年も漬物を作っておこうと出回るのを心待ちにしておられる方もあるでしょう。

らっきょうはユリ科の植物で中国の中部、東部に野生し、原産地は中国とされています。日本への渡来は9世紀ごろと考えられており、主に薬用として使われていたようです。らっきょうには殺菌効果、利尿、発汗、整腸作用があります。栄養価にも優れ、なかでも薬効成分のアリシンは殺菌効果だけでなく、糖質を分解しエネルギーを生み出すビタミン B1の吸収を助け、疲労回復、スタミナアップの強い味方です。またらっきょう特有の香りの正体である硫化アリルはネギ類にも多く含まれる成分で、アリシンと同じような効果が期待されます。夏バテ防止に効果があり、まさに夏にぴったりの食べ物といえるでしょう。さらに抗酸化作用、血液凝固抑制効果もあるので研究が進んでいます。



白いご飯のお供に、あるいはカレーの薬味として食べることの多いらっきょうですが、今回はらっきょう漬を炒め物の薬味として使ったレシピを紹介いたします。ポイントは炒めすぎないこと、レタスとらっきょうのしゃきしゃき感を残すようにしてください。

《豚肉とレタスのさっと炒め》

材料(2人分)

・豚もも肉	100g
・レタス	150g
・らっきょう漬	50g
・酒	小さじ1杯
・しょうゆ	小さじ1杯
・らっきょう酢	小さじ2杯
・塩こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1杯

作り方

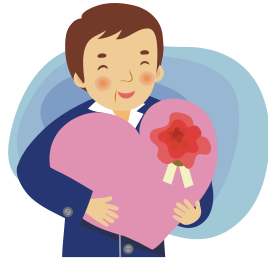
- ① 豚肉は一口大に切り分量の酒としょうゆで下味をつけておく。
- ② らっきょうは縦に薄切り、レタスは一口大に手でちぎる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し豚肉を広げるようにして炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったららっきょう、レタスを加え手早く炒める。らっきょう酢、塩こしょうで味をととのえる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	145 kcal
塩分	1.5 g

全科休診日のご案内

2日(土)
3日(日) 休日当番
9日(土)
10日(日)
16日(土)
17日(日) 父の日
23日(土)
24日(日) 休日当番



臨時休診・代診のご案内

【泌尿器科】

1日(金) 松本医師 休診 予約のみ

【耳鼻咽喉科】

4日(月) 御厨医師 午後休診 手術のため

8日(金) 中本医師 午後休診

【脳外科】

4日(月) 貞廣医師 休診 代診あり

11日(月) 貞廣医師 休診 代診あり

【外科】

5日(火) 岡医師 手術の為10:30まで診察
以降尼崎医師の1診

【整形外科】

15日(水) 宮崎医師 休診 出張のため

【内科】

22日(金) 森田医師 休診 学会の為

26日(火) 森田医師 休診 学会の為

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)

受付13:00~14:30

実施13:30~

1ヶ月…月曜日

4ヶ月…火曜日

7ヶ月…第1・第2・第4木曜日

○予防接種(要予約)

曜日…水、金曜日

受付13:00~14:30

実施14:00~

BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、日本脳炎、
三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ

○心臓外来(要予約)

外来日時については小児科までお問い合わせく
ださい。

対象…心疾患全般

○発達外来(要予約)

月曜日15:00~16:30

対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。

○慢性疾患外来(要予約)

火曜日15:00~16:30

金曜日15:00~16:00

対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波
異常などの神経性疾患、その他腎疾患など。

耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来

火曜日(14:00~16:00)

第2、4週…[アリス補聴器センター]

金曜日(14:00~16:00)

第1、3、5週…[九州リオン、めがねセンター]

初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察
時にご相談ください。

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)

火、金曜日13:30~16:00

内容：母乳育児相談を行います。

(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)

○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)

第3水曜日13:30~16:00

内容：お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、
病棟・分娩室の見学など。



外来診療担当医表

平成24年6月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学	大下 理史	森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	大下 理史	原田 唯成	吉田 加奈子	山口 裕樹	吉田 加奈子 (新患のみ) 10:00~
神経内科		秋富 信人				
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	高橋 一雅	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	高橋 一雅	青木 宜治	高橋 一雅	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	岡 一斉	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	尼崎 陽太郎	岡 一斉	尼崎 陽太郎	山下 晃正
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	矢壁 和之	谷口 憲	田邊 学	服部 守志
眼科		能美 典正				
耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	①吉田 周平 ②池田 卓生 (第2,4)
	午後	<small>みくりや</small> 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	吉田 加奈子	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	高橋 規文	高橋 規文	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	吉田 加奈子	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。

(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。