

HUMAN

Vol.280 | 2015.8

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集

感染症から身を守ろう

感染管理認定看護師 師長 影山 裕子

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

介護施設での緊急搬送に
当院ドクターカーが稼働中です!!

夏の事故やトラブルに要注意!!

おすすめ周辺スポット: 青塚古墳史跡公園

さくら総合病院 時間外受診のご案内

イベント食

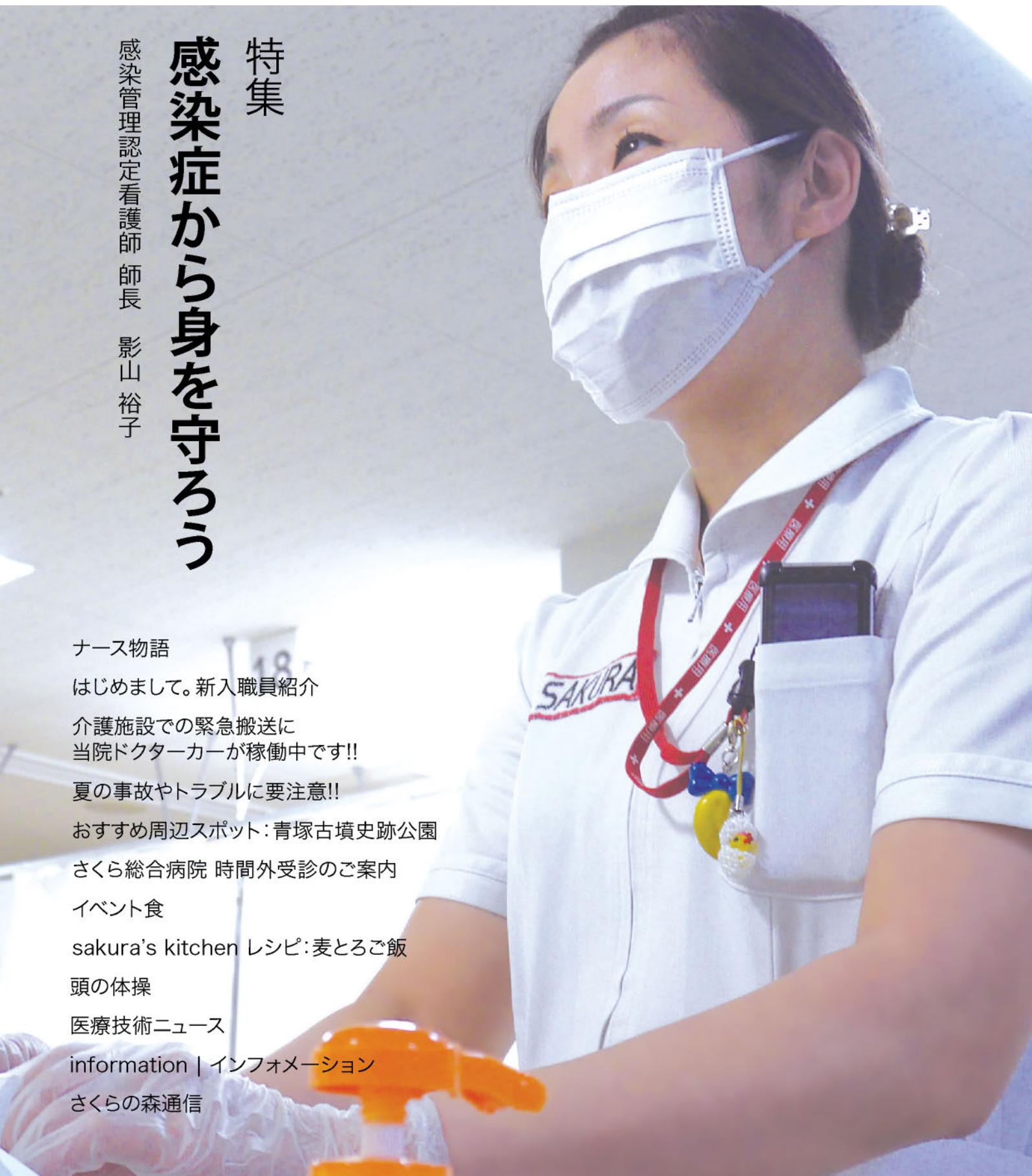
sakura's kitchen レシピ: 麦とろご飯

頭の体操

医療技術ニュース

information | インフォメーション

さくらの森通信



特集

感染管理認定看護師
師長 影山 裕子

感染症から身を守ろう



皆さんは感染症という何を想像しますか？感染症といわれると人からうつる病気であると思われ、理解されている方も多いと思います。夏場の代表的な感染症では、O-157などの食中毒やプール熱、冬場ではインフルエンザやノロウイルスなどがあります。また最近では、エボラウイルス病やデング熱、MERS（中東呼吸器症候群）などがニュースで大きく取り上げられました。

私たちの身の回りには、目に見えませんが、あらゆる場所に様々な微生物が住んでいます。そして増殖しようとしています。このような微生物の増殖が食べ物の中で行なわれた場合、食中毒の原因となったり人間や動物のなかで増殖して、病気を引き起こす場合があります。これが感染症です。

感染症の発生には、①…感染源（病原菌）、②…感染経路、③…感染を受けやすい人、この3つの要素があり、これらが揃うことで感染が成立します。病原菌は

自分で移動することはできません。そのため感染が成立するためには必ず感染経路があるのです。つまり、病気を保持している人が咳やくしゃみをしたり、病原菌のついた手で周囲の環境を触ったりします。そして咳にのつた病原菌が口・鼻・眼から侵入することや、同じ環境の物を共用することで他の人の手に付着し、その病原菌がついた手で眼や鼻を触ることで病原菌が移動します。そして、その病原菌が病気を起こそうとする力（病原性）が人の抵抗力よりも強くなった場合に感染が成立します。もともと病原性が強い菌の場合は、誰でも感染してしまいます。しかし、普段は病原性が弱く何ともないような菌でも、免疫力の低下などにより抵抗力が非常に弱い人（感染を受けやすい人）の場合、感染し病気になることがあります。これを日和見感染といいます。

病院には、様々な病気をもちた患者さんがいらつしやいます。また非常に抵抗力の低下した患者さんも多くいらつしやいます。そのため病院では、日和見

うがいや手洗いを日常的に行ない
習慣化することが
自分を感染症から守る行為です。



感染を含め感染が起こらないように感染対策を行なっています。患者さん毎に手指衛生を行なうことや、処置により手袋やエプロンをつけて援助を行ないます。複数の患者さんに接する医療従事者は、自身が感染経路にならないように対策を行なっているのです。

感染症の成立について、皆さんご理解いただけましたか？ 続いては感染症からどのような身を守るかについてお話しします。それはズバリ感染経路の遮断です。具体的には手指衛生（手洗い）と咳エチケット（うがい・

マスクの着用）です。病気の多くは口・鼻・眼から侵入します。そしてその侵入を助けているのが両手です。今あなたの近くにいる人の観察をしてみてください。何回も顔を触っていませんか？ 髪をかき上げたり、眼をこすったり、リップクリームを塗ったあと指で触っていませんか？ 人は無意識のうちに顔を触っていることが多いのです。そのため手洗いをしっかりと行なうことが大切です。石鹸と流水による手洗いであれば15秒間はしっかりと洗い流す必要があります。近年登場したアルコール性擦式消毒剤での手指衛生は、短い時間で石鹸よりも病原菌を取り除く効果が優れています。病院では多くの病原菌が手すりやドアノブなど多くの人が触れる場所に付着しています。各病室の前や、診察室の前にはアルコール性擦式消毒剤が設置されていますので、病院に受診・お見舞いなどでいらっしゃいました際には、病原菌をお土産に持ち帰らないように手指衛生を行なってご帰宅してください。また、咳やくしゃみをしている人が近くにいる場合はマスク



感染管理認定看護師
師長
影山 裕子

経歴 |

平成23年4月 さくら総合病院入職 5A主任
平成25年4月 3A主任
平成25年10月 師長へ昇格
平成27年6月 ICUへ
平成27年7月 感染管理認定看護師資格取得

を着用したり、うがいを行なったりしましょう。うがいや手洗いを日常的に行ない、習慣化することが自分を感染症から守る行為です。自分の健康は自分で守りましょう！

ナース物語

透析看護で思うこと

透析センター看護師

今年の4月に透析室に配属になり、早3ヶ月が経ちました。

「透析」については看護学校で勉強はしましたが、実際に機械や患者さんのことを知ることは初めてで、とても心配でした。

毎日、業務を覚えることに精一杯で気持ちに余裕がなく、時に心が折れそうになったりもしました。患者さんの元に行く足も重いときがありました。しかし、患者さんは「忙しそうだね。よく頑張っているね」「穿刺上手になってほしいから懲りずに来てね」等、とても優しく温かいお言葉をかけてくださいました。

いつの間にか余裕を失っていた自分にハッと気づき、患者さんの言葉に救われ、また頑張ろうという気持ちになりました。

徐々に慣れて来て最近思うことは、患者さんは週3回4時間の透析を受けられます。

「透析」という治療を受けることによる生活の制限や食事制限など様々な精神的苦痛や葛藤

を感じながら、何十年も「透析」という治療を受けておられます。患者さんの気持ちに寄り添い、患者さんと共に治療に参加するという思いが必要だと感じます。

また、患者さんは「透析」に関しては駆け出しの自分より知識を一杯持っておられます。

人生経験も豊富で大先輩である患者さんから学ぶことが沢山あります。

そんな患者さんにいつも敬意を払い、自分らしく患者さんと良い関係を築いていけたらいい、と思っています。

「透析」の患者さんとのコミュニケーションはとても大切だと思います。

患者さんに「今日も待っていたよ」と言われ、安心して治療が受けられるよう信頼される看護師を目指したいと思います。

また、自分自身の向上を目標に研鑽を積んでいきたいと思っています。

私たちと一緒に
働きませんか？

求
人
募
集

詳細をチェック！

さくら総合病院 求人 検索

看護部門

- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師(常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師(常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門

- 診療放射線技師(常勤 | 非常勤)
- 臨床検査師(常勤 | 非常勤)

さくら総合福祉センター・ スタッフ

- ケアマネージャー
- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- 入浴介助スタッフ[御嶽](非常勤)



ネイリスト

中村 英里
Eri Nakamura

ネイルを通じて、たくさんの方に
出会えることを楽しみにしていま
す。よろしくお願いたします。

はじめまして。
6月に入職した職員紹介



日本全国初の試み | 近隣の福祉施設へのドクターカー出動

昨今、福祉施設はマンパワー不足、高い離職率、そしてスタッフのメンタルケアが社会問題となっています。その理由は、大勢の入所者様を少数のスタッフで対応している施設が多く、入所者様お一人の具合が悪くなって救急車を要請した場合、スタッフ1名が病院まで同伴しなくてはならず、その間は残りのスタッフで大勢の入所者様に対応することになります。

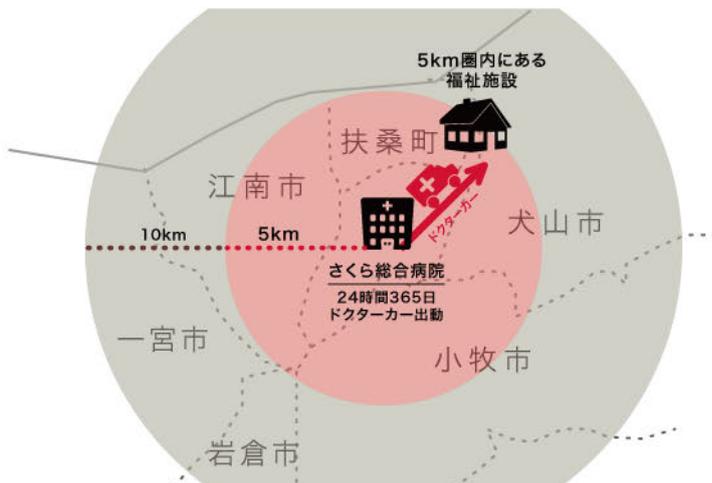
このようなケースの場合、残されたスタッフの肉体的・精神的疲弊は計り知れません。その結果、高い離職率となり、恒常的なスタッフ不足となる施設が多くなります。また、こういった現状により、入所者様の体調が相当悪化するまで経過観察し、限界となってから救急を要請している事も少なくありません。

こうした問題を解決するため、さくら総合病院は新しい取り組みを始めました。

当院のドクターカーで医師と看護師同乗のもと、福祉施設に赴き具合の悪い入所者様を当院へ搬送すれば福祉施設のスタッフは同伴する必要がなくなり、施設を離れる必要もありません。

つまり、「救急車 = 同伴の必要あり」、
「ドクターカー = 同伴の必要なし」。

そして、当院が日夜ドクターカーの出動にてサポートをしている丹羽郡、小牧市、犬山市、江南市、岩倉市、西春日井郡の消防署にこの取り組みを提案したところ、全ての消防署が賛同してくれました。尾北医師会からも、「診療所やクリニックではカバー出来ない部分を助けてくれる企画である。」と全面的に支持をいただきました。当院で対応が出来ないような疾病の場合は、大学病院などへ転院搬送いたします。万が一、入院適応とならない場合は、当院のドクターカーで要請のあった福祉施設へ入所者様を看護師もしくはコメディカルスタッフが同乗し送り届けます。非常に稀なケースですが、夜間休日などで全ての医師が外部への出動で不在の場合は、要請を断らざるを得ない事もあります。その場合は、通常通り119番通報をしていただく事になります。本年6月29日より幾つかの福祉施設を対象に試運用としてスタートし、7月下旬～8月上旬より本運用を開始いたします。この取り組みは、「日本全国初の試み」です。



当院から5km圏内の
申し合わせた福祉施設へ
24時間365日出動します!!



ドクターカーの場合、福祉施設スタッフの付き添いが不要です。

出動範囲は今後随時拡大を検討中です。

事故や トラブルに 注意!!

夏の暑い時期に起こりやすい事故やトラブルはいろいろあります。
熱中症、水難・落雷事故、虫さされ、草木かぶれ、火傷…。
身の回りの思わぬ場所に危険が潜んでいます。
日頃から事故やトラブルに注意して、夏を楽しく過ごしましょう。



熱中症・脱水症を防ぐには

- ミネラルウォーターや麦茶などをこまめに飲み、水分補給を心がけましょう。
- 睡眠を十分とるなど体調管理をして、気温や湿度をこまめに確認しましょう。
- 外出時には帽子をかぶるなど服装を工夫しましょう。

熱中症になってしまったら

- ◆ 風通しがよい日陰や冷房の効いた所に運び、衣服をゆるめて安静にします。顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くして寝かせましょう。
- ◆ 意識があり、嘔吐などがなければ、ミネラルウォーターなどを少しずつ飲ませて水分と塩分の補給をします。
- ◆ 皮膚の温度が高いときは、濡れタオルで首すじ・脇の下・足の付け根など大きい血管を冷やすと効果的です。皮膚が冷たかったり、震えがあるときには、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージします。
- ◆ このような処置をしても回復しないときは、直ちに医師の診療を受けましょう。

家庭で水の事故を防ぐには

- 風呂の残り湯を溜めず、浴室の施錠を習慣にしましょう。
- 水遊びをする時は、その場を離れないようにして、子供だけで遊ばせない。

海・川・プールで水難事故を防ぐには

- 出掛ける前に天候や現地の情報をチェックし、悪天候のときは水に入らない。
- 河原や中州、川幅の狭いところに注意し、水流が速い・深みがある場所は避け、増水した川には近づかない。
- 危険を示す掲示板などがある場所には、近づかない。
- 釣りやボートに乗るときや子供には、ライフジャケットを着用しましょう。
- 子供だけで遊ばせない。大人も一緒に水に入り、子供から目を離さない。
- 複数の家族で行動する時でも、大人1人で複数の子供の面倒を見ない。
- プールでは「走らない」「飛び込まない」を徹底し、落ち着いて行動させましょう。
- 水辺へ出かけるときは「水難事故にあうかもしれない」という危機意識を持って行動することが大切です。

水難事故にあったら

- ◆ 遭難者を助ける時は、救助に行く自分の安全確認と、周囲の状況を観察し、一番安全な方法を考えましょう。
- ◆ 水中に落ちてしまったら、泳ぐよりも水に浮き続け、助けを待つことが大切です。浮くもの(救命用具)を見つけ、投げ入れましょう。浮き輪、クーラーボックスはもちろん、ペットボトルやナイロン袋にほんの少し水を入れたものでも救命用具となります。あおむけの姿勢で呼吸を確保した状態を維持させましょう。
- ◆ 救助したら、まず意識の確認です。意識があれば呼吸・心拍ともにあるので安心ですが、その場で身体に異常がなくても、必ず医療機関で診察を受けましょう。
- ◆ 意識がない場合は直ちに119番へ通報し、救急車を要請しましょう。





夏の落雷事故を防ぐには

- 雷は大気の状態が不安定な夏の午後、夕方に起こりやすい。
- 「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」鳴る間隔が長いからといって安心しない。
- 雷雨や雷雲が出てきたら、潔く傘はささないように心がけましょう。
- 避難場所をあらかじめ確認し、雷が近づいたら建物や車の中に避難しましょう。
- 木陰や建物の軒下は危険です。姿勢を低くした状態で、雷鳴の間にすばやく避難しましょう。

落雷事故にあったら

- ◆ 落雷を受けた人はショックで意識を失い、心肺停止状態に陥ることがあります。直ちに119番へ通報し、救急車を要請しましょう。また雷を受けた人を安全な場所に移動させて心肺蘇生法を行ないましょう。

虫さされ・草木かぶれを防ぐには

- 薄着での外出を避け、長袖長ズボンで露出部分を少なくしましょう。
- 露出部分には、虫よけスプレーや虫よけシートでガードしましょう。
- ハチやハチの巣に遭遇したら、刺激しないこと。また黒いものを攻撃する傾向があるので、野山に行くときは、黒や濃い色の服装は控えましょう。
- 葉っぱが集まって1つの葉を作っている羽状複葉や、葉と茎の間が赤い色をしているウルシ科の植物は、近づいただけでもかぶれてしまう可能性があります。

虫さされ・草木かぶれたら

- ◆ 患部を水で洗って、抗ヒスタミン成分を含むステロイド系軟膏を塗りましょう。
- ◆ 患部を冷やすのも効果的です。患部をこすったり、かいたりしてはいけません。（症状が他の部分にも広がります）
- ◆ ハチに刺されたら、毒を絞り出しながら流水で流し、患部を冷やしてください。1回の蜂刺されでも、蜂毒アナフィラキシーでショック死することもあります。体に異変がある場合や、スズメバチの場合は大至急、医療機関で受診を。



花火による火傷・火事を防ぐには

- 消火用に水の入ったバケツを用意しましょう。
- 商品の表示どおりの方法で使用し、注意事項などを守って正しく遊びましょう。
- 小さな子供の場合は、大人が手を添えるなど、親などの大人と一緒に遊びましょう。大人は子供たちの行動をよく監視し、危険な行為は止めさせましょう。

バーベキューなどで火傷を防ぐには

- 子供には着火剤を使用させないようにしましょう。
- 風上・風下などの風の向きにも注意し、着火ライターで点火しましょう。
- 点火したら、着火剤の「つぎたし」や火の中への投げ入れは絶対にやめましょう。
- 着火剤は、火の気の近くでキャップを開けた状態では決して置かないように。揮発ガスで引火の危険があります。着火剤をしばらく出したら速やかに点火しましょう。
- 近くにバケツ数杯の水、湿らせた布を準備しておきましょう。

火傷してしまったら

- ◆ まず火傷をした部分を流水で冷やします。衣服を着ている部分に火傷を負った場合は、衣服を着たまま流水で冷やします。最低でも15～30分ほど冷やし続けましょう。
- ◆ 冷やしたら、焼けた衣類なども取り除きましょう。皮膚に付着していたら、無理には取り除かないでください。
- ◆ 水ぶくれは患部を冷やすためにできるものです。破らずにそっとしておきましょう。
- ◆ 火傷が深い場合は、できるだけ早く皮膚科を受診し治療を受けましょう。



おすすめ
周辺
スポット

青塚古墳史跡公園

東海地区最大級の前方後円墳
国指定文化財



犬山市の楽田地区にある青塚古墳は「茶臼山古墳」・「王塚」とも呼ばれる、愛知県で2番目に大きな前方後円墳です。4世紀半ばに造営され、全長は123m、後円部は直径78m・高さ12m、前方部の長さ62m・高さ7m、くびれ部幅43mあります。1966年(昭和41年)に犬山市の指定文化財となり、1979年(昭和54年)に圃場整備事業に伴う発掘調査が行なわれて壺型埴輪や葺石の残存が確認されたことから、昭和58年(1983年)に国の史跡に指定されました。野外学習・体験型学習に利用できる広場を完備し、公園内のガイダンス施設「まほらの館」展示室では、出土品や古墳の解説

をパネルと映像で紹介しており、休憩コーナーも完備しています。遙か古墳時代に思いをはせながら、古墳の周囲を歩いてみるのもいいですね。



所在地 ● 犬山市青塚22-3 TEL:0568-68-2272
公開 ● 9:00~17:00、入館無料、無料駐車場あり
休館日 ● 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

さくら総合病院 時間外受診のご案内

当院は「断らない」をモットーに、24時間365日対応しております。時間外受診の際には、あらかじめお電話にてお問い合わせください。

TEL:0587-95-6711 (代表)

土・日・祝日の日中 午前診察と夕方診療の間

(9:00~12:00) (17:00~19:30)

コンドル館 | 新館受付へ
お声がけください。

P1 P2 P3 P4 全ての駐車場をご利用いただけます。



夜間 (19:30~)

コンドル館 | 新館ER受付へ
お声がけください。

P1 こちらの駐車場をご利用ください。
他の駐車場は施設しております。



● 本館入口は夕方診療後(20:30pm頃)、閉鎖しております。



Event Menu

献立：麦とろご飯、メロウの照焼き、炊き合わせ、たこときゅうりの酢の物、すまし汁、栗ようかん

日時：9月10日(木)12:30～
コンドル館1階・2階病棟
9月11日(金)12:30～
コンドル館4b病棟

金額：お一人様 ¥900(税込)

申し込み〆切日：平成27年8月31日(月)

【案内状・申込み用紙は診療費の請求書に同封します】

* 献立内容・金額：一部変更になることがあります。ご了承ください。

栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導【外来・入院】、食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。

今月のイベント食は「麦とろ御膳」です。

栗ぜんざいもお楽しみください。

「麦とろ御膳」を企画いたしました。

素朴でありながらも優しく、深みのある

まだまだ残暑の続く季節ですので、

療養病棟・回復病棟に入院中の患者さんを対象にイベント食を実施しています。



sakura's
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
美味しい&ヘルシー
レシピ

夏の暑いこの時期は、さらさらっと食べられる料理が好まれます。今月は疲れた胃腸にもやさしい、麦とろご飯をご紹介します。

麦とろご飯

【材料】

- 米……………1と1/2カップ
- 押し麦……………1/2カップ
- 山芋……………皮付300g程度(正味250g)
- 卵……………1/2個
- だし……………100ml
- 薄口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1

【調理方法】

【麦ごはんの料理方法】

1. 押し麦と米を洗い、30分以上水につけておきます。
2. 炊飯器で2合の線の上まで水を合わせます。

【とろろの料理方法】

1. 山芋の皮を剥き、おろし金ですりおろし、更にすり鉢でもすりつぶし、口当たりをなめらかにします。
2. 十分にすりおろした後、卵、醤油、だし、みりんを加え、味付けを行いません。

ひとことアドバイス 【長芋の豆知識】

長芋には消化酵素のアミラーゼがふくまれており、デンプンの消化を助けます。また、粘りのもとであるムチンは胃腸の粘膜を守る作用があります。

頭の体操

クロスワード / 数独(ナンバープレース)

クロスワード の解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
- 2) 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？

A B C D E

■ ヨコのカギ

- 1 健康のためにメインのおかずは、肉より○○○。
- 2 イスに車輪が付いたもの。電動式もあります。
- 3 飲む菓を○○菓といいます。
- 4 ○○○○ーションとは、本来あるべき状態への回復という意味あいです。
- 5 ○○○体操は寝たきり予防ためのリズム体操です。
- 9 毎日は英語で○○○○○。
- 13 生活習慣病には○○レスも関与しています。
- 14 ○○や肩のコリは血行不良が原因で起こります。
- 15 いかなる病気も放置しておく○○○です。
- 17 一時的に介護ができなくなった場合には、○○○○ステイ太郎と花子をご利用ください。
- 19 facebookで共感したとき押すのが○○○!。
- 20 ○○温は気軽に測れる身近な体調チェックです。
- 21 健康のため、○○煙を控えましょう。

■ タテのカギ

- 1 患者図書室○○○○○○○は本館2階にあります。
- 6 骨粗鬆症予防には○○シウムを摂りましょう。
- 7 住宅型有料老人ホーム 太郎と○○○。
- 8 お○○○を呼ばれたら、診察室にお入りください。
- 10 鼻・耳・のどに違和感があるときは○○咽喉科へ。
- 11 和みサロン○○○は、自立の方でもご利用頂けます。
- 12 患者さんにバーコード付きの○○トバンドを装着。
- 14 医師や薬剤師と相談し、ジェネリックも選べます。

1	6	8		14		22
2			11			20
		9			18	
3					19	
		10		15		
4	7		12			23
			13	16		21
5				17		

- 16 毎年、一歳ずつ増えていきます。
- 18 日帰りの通所リハビリを○○○○○といいます。
- 20 順調に回復し、病院から○○○○○しました。
- 21 最近はハンズフリーの電子○○が増えてきました。
- 22 健康を保つには、十分な○○眠が必要です。
- 23 ベッドに敷くもの。低反発○○○レスが人気です。

数独の 解き方

- 1) タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 2) 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

■ 問題1

	3		2					1
		2		9	5			4
7	9		8			6		
6		3		5		8	4	
		4	9			1		
8	2		1		6		7	3
			2				9	
	4			7				8
9		7		3	1	2		5

■ 問題2

2			9				6	4
	6		3	8		2		
8		7					5	1
5	4		1	3	7			8
		9				5		
3		6		9	4		1	2
	2		8		6			7
	7		4		3	9		
1	3	5		2				6

梅雨から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、見た目や味は変わらず、匂いも変わりません。

食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

食中毒の原因菌・ウイルスと症状

食中毒の主な原因は、細菌とウイルスです。
症状の激しさ、発症までの時間は原因菌等によって異なります。

カンピロバクター

原因食品 食肉やその加工品、牛乳や飲料水

症状 発熱、頭痛、下痢、腹痛など。

サルモネラ

原因食品 鶏卵や食肉

症状 悪寒・嘔吐から腹痛、38度前後の発熱など。

腸炎ビブリオ

原因食品 魚介類やその加工品、二次汚染された食品

症状 下痢、腹痛、吐き気、嘔吐など。

黄色ブドウ球菌

原因食品 調理する人の手により汚染された食品

症状 激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など。

ボツリヌス菌

原因食品 酸素のない状態にある缶詰、瓶詰、パック製品、ハム・ソーセージなど

症状 悪心、嘔吐に続いて、めまい、頭痛、複視、瞳孔拡大、眼瞼下垂など

病原性大腸菌 [O157など]

原因食品 牛の糞便によって汚染された食肉やその加工品、井戸水など

症状 発熱、激しい腹痛、嘔吐、吐き気、水溶性の下痢、血便など。

セレウス菌

原因食品 米・小麦などの農産物が原料の食品。焼き飯、ピラフ、スパゲティなど

症状 激しい吐き気、嘔吐を伴う嘔吐型と、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐の下痢型がある。

ノロウイルス

原因食品 カキなどの貝類、調理従事者を介して二次汚染された惣菜など

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱や頭痛、筋肉痛を伴うことも。症状は1～3日続く。

食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を体外に排除しようという体の防御反応です。自己判断で下痢止めや解熱剤などの市販薬を服用しないようにし、重症化を防ぐためにも少しでもおかしいなと思ったら受診しましょう。

食中毒予防のポイント 以下の食中毒予防のポイントに注意し、食中毒を防ぎましょう。

【食材の購入と保存について】

消費期限を確認し、新鮮なものを選びましょう。冷蔵・冷凍食品などの購入は買い物の最後に購入しましょう。肉や魚介類の汁が他の食品に付かないようビニール袋などに入れ、氷や保冷剤と一緒に持ち帰りましょう。帰宅したら生鮮食品は冷蔵庫（10度以下）、冷凍食品は冷凍庫（-15度以下）へ早めに入れましょう。



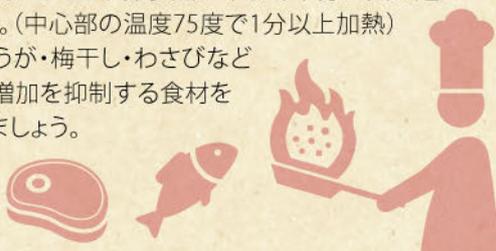
【二次汚染を防ぐために】

細菌に汚染された肉や魚を食べて起きる食中毒を「一次汚染」、これらの食材を調理した包丁やまな板等から、他の食材に細菌が付着することを「二次汚染」といいます。食中毒は「二次汚染」によって多く発生します。肉や魚の汁が野菜や調理済みの食材に触れないようにし、包丁・まな板は別々に用意しましょう。調理器具は殺菌・洗浄を心がけ、ふきん・タオルは常に清潔なモノを使いましょう。



【調理上の注意点】

野菜は流水できれいに洗いましょう。食中毒の原因菌が食材に付かないよう、生の肉や魚・卵をさわった後は丁寧に手を洗いましょう。肉・魚は中まで十分に火を通しましょう。（中心部の温度75度で1分以上加熱）酢・しょうが・梅干し・わさびなど細菌の増加を抑制する食材を活用しましょう。



【食事と後片付け】

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。調理前の食材や調理後の料理は、長く放置しないこと。残ったら清潔な容器に保存して、十分に加熱してから食べましょう。怪しいと思ったら、食べずに捨てること。まな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒し、スポンジは洗ってからよく水切りして乾かしましょう。



Information 2015.8

インフォメーション

8/22
土曜日
13:00-13:40

第43回 健康を守る教室
認知症について
認知症の種類や、症状について臨床心理士が説明いたします。

[参加費] 無料・予約不要
[場所] さくら総合病院コンドル館1F
皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

8/7・8・9
金・土・日曜日

阿波おどり
8/7 19:30～
8/8 19:00～

第40回 江南市民サマーフェスタ
布袋ふれあい会館前会場、市内各商店街で多彩なイベントが開催されます。
7日・8日には、市民参加による「江南阿波おどり大会」が行われます。

江南阿波おどり大会
8月7日(金) 布袋会場(布袋ふれあい会館前)
8月8日(土) 古知野会場(市民文化会館)

8/10
月曜日
19:30-20:20

木曾川
ロングラン花火
8/1-8/9
19:50-20:00

第36回 日本ライン夏まつり 納涼花火大会
8月10日(月)、国宝犬山城を背景に約3,000発の花火が空高く打上がります。
※小雨決行。荒天時・木曾川増水時はロングラン花火に変更となります。[期間:8月15日(土)～22日(土)]

木曾川ロングラン花火
8月1日(土)～9日(日)の9日間、船上から毎日違ったテーマの花火が打上げられます。
[場所] 木曾川河畔、犬山橋下流一帯

患者さんのための Library
さくらの森 通信
本館2階 脳卒中脊椎脊髓センター前

OPEN
月曜日-金曜日
9:00-12:00
13:00-17:00

今月の図書紹介



ペコロスの母に会いに行く
岡野 雄一

母は、人生の重荷を降ろしたかのように、ゆっくりとゆっくりとボケていきました——。
40歳で長崎にUターンした62歳の作者(ペコロス)が、親の老いを見つめてきた日々の、笑えて、温かくて、どこか切ない家族の物語を描いたコミックエッセイです。「忘れること、ボケることは、悪いことばかりじゃないんだ。母を見ていてそう思った」
長崎市の老舗書店で2ヶ月間売り上げ1位を記録した自費制作本などから、家族を描いた漫画を集め、新作やエッセイを加えた愛情にあふれた1冊です。

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。

頭の体操 解答

■ 答・トリアージ

クロスワード

サ	カ	ナ	ク	ビ	ス
ク	ル	マ	イ	ス	タイ
ラ	エ	ブ	リ	ディ	キ
ノ	ミ	キ	イ	イ	ネ
モ	ジ	キ	ケン		
リ	ハ	ビ	リ	ア	マ
ナ	ス	ト	キ	ツ	
ロ	コ	モ	シ	ョ	ー

■ 問題 1

4	3	8	6	2	7	9	5	1
1	6	2	3	9	5	7	8	4
7	9	5	8	1	4	6	3	2
6	1	3	7	5	2	8	4	9
5	7	4	9	8	3	1	2	6
8	2	9	1	4	6	5	7	3
3	5	1	2	6	8	4	9	7
2	4	6	5	7	9	3	1	8
9	8	7	4	3	1	2	6	5

■ 問題 2

2	5	3	9	7	1	8	6	4
4	6	1	3	8	5	2	7	9
8	9	7	6	4	2	3	5	1
5	4	2	1	3	7	6	9	8
7	1	9	2	6	8	5	4	3
3	8	6	5	9	4	7	1	2
9	2	4	8	5	6	1	3	7
6	7	8	4	1	3	9	2	5
1	3	5	7	2	9	4	8	6

※トリアージとは、大事故・災害などで同時に多数の負傷者が出た時に、手当ての緊急度に従って優先順位をつけることをいいます。

数独の答え合わせは山折

さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭、ご旅行などで今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などにぜひご利用ください。
ショートステイ 太郎と花子
ご予約受付中
ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134