

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 暑い時期に 気をつけたい症状と対策

### 夏バテ

疲労回復の方法

### ワキ汗

腋窩多汗症対策

### 肌トラブル

シミ・シワ・痒み

### 鼻づまり

鼻づまり・いびき

### 熱中症

熱中症・脱水症状

### 食中毒

食中毒の感染対策



# 対策

9月に入っても暑さがおさまらない、厳しい残暑が続くようです。脱水症状や自律神経の乱れからの疲労感、肌や呼吸器などの不調がおこりやすくなります。睡眠の質を高めるなど、体調管理に気をつけましょう。



7月に入職した病院救命士の川口です。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 鼻づまり

### 鼻づまり・いびき

#### 鼻づまりの種類

鼻炎には様々な原因と種類があります。花粉症・ハウスダスト・カビ・ペットの毛など、アレルギーで起こる鼻づまりがアレルギー性鼻炎です。

急性鼻炎は鼻風邪とも呼ばれ、風邪やインフルエンザに感染することで鼻水・鼻づまり・せき・喉の痛みが起こります。匂いが分らない・慢性的な鼻づまり・いびき・後鼻漏等は、蓄膿症といわれる慢性副鼻腔炎の疑いがあります。風邪やアレルギー性鼻炎で鼻づまりが長引き副鼻腔に膿が溜まった状態になります。



#### いびきに関わる様々な病気

いびきは呼吸によって喉・鼻の粘膜が振動して起こります。気道が狭くなるのが原因で、肥満・加齢による筋肉の衰え、鼻づまりによる口呼吸、飲酒や睡眠薬で筋肉が緩む、ストレス・疲労が要因です。気道が狭くなると無呼吸になって呼吸障害の状態が続き、眠りが浅く疲れが取れない・睡眠不足などに陥ってしまいます。

睡眠時無呼吸症候群は呼吸が不十分になって酸素量が不足し、高血圧・糖尿病になる、などのリスクが高まります。また、脳疾患から心臓病や突然死を引き起こす危険性もあります。

鼻づまりの解消は、いびきの改善につながります。お気軽にご相談ください。

## 耳鼻咽喉科

耳・鼻・喉をはじめとした頭頸部全体の診療を行なっています



## 熱中症

### 熱中症・脱水症状

#### 水分不足が引き起こす疾患

脱水症は水分不足が原因で起こります。激しい喉の渇き、発熱・意識障害を起こすことがあります。また、発汗が続いて脱水状態から発汗できず体温が上がることで熱中症になってしまいます。水分不足によって血液中の水分も不足します。血液がドロドロになって流れにくくなり、血管が詰まる原因になります。脳の血管が詰まると脳梗塞に、心臓の血管が詰まると心筋梗塞を引き起こします。こうした疾患を防ぐためにも、こまめに水分を補給しましょう。1日7~8回以上を目安に起床時・入浴前後・就寝前は忘れず、汗をかいた時は多めの水分補給を心がけましょう。



#### エアコンを活用しましょう

熱中症は外気の高温に対し、体温調節が追いつかず、体温が異常に上昇してしまう症状です。子供や高齢者はなりにやすく、屋外よりも室内での発症が多くみられます。夏期の室温目安は28度とされています。適正温度に保つためにはエアコンを自動運転にして風向きを水平に設定しましょう。扇風機等を上向きで動かし、空気を循環させましょう。また湿度管理も重要です。湿度が10%違うと体感温度が2℃違ってきます。快適な湿度は50~60%です。適切な温度に設定し熱中症を予防しましょう。

## さくら総合病院

休日・夜間・救急は24時間365日対応

午前9:00~12:00 午後17:00~19:30

☎0587-95-6711



## 食中毒

### 食中毒の感染対策

#### 細菌性食中毒に注意しましょう

夏から秋にかけては食中毒の発生が最も多い時期になります。夏バテで免疫力が落ち、気温の変化で体調を崩しやすいこと、お祭りや運動会・BBQなど野外での食事が増えることも大きな要因です。肉や魚に付着する、カンピロバクターやサルモネラ等の細菌やアニサキス等の寄生虫のほか、キノコや山菜による自然毒が多い傾向です。



#### 食中毒を防ぐ3原則

食中毒を防ぐ3原則は「菌をつけない」「増やさない」「やっつける」です。

##### 菌をつけない

調理前や肉等をさわった後は必ず手洗いを。まな板は使う度に洗い、生肉や魚は他の食材と分けて保管しましょう。

##### 増やさない

細菌を増やさないよう低温で保管し、調理後は早めに食べましょう。

##### やっつける

ウイルスや細菌は加熱によって死滅します。食材の中心部を75℃で1分以上、しっかりと加熱しましょう。まな板などの調理器具は洗った後に熱湯で殺菌消毒しましょう。

食中毒になって下痢や嘔吐がひどく、水分補給もできない場合は早めの受診をおすすめします。



# 暑い時期に気をつけたい症状と

## 夏バテ

### 疲労回復の方法

#### 夏バテの原因

夏バテの主な症状は、だるい、食欲不振、イライラする、下痢・便秘などがあり、発汗による脱水、食欲不振による栄養不足、外気との温度差や睡眠不足による自律神経の乱れが原因といわれます。自律神経の乱れは免疫力の低下にもつながります。



#### 夏バテの対処法

疲労物質を分解するクエン酸を含む柑橘系や酢、ビタミン・ミネラルを含む豚肉・枝豆などをしっかり摂取しましょう。エアコンを活用し、睡眠をしっかりととり、喉が乾く前に水分補給を心がけ、運動等で自律神経の働きを整えましょう。

「忙しい」「疲れが溜まっている」「元気が出ない」等の疲れを感じたら、ビタミンB1を主成分に、ビタミンB群・ビタミンCを効率よく配合した「にんにく注射」をご利用ください。食事やサプリメントで摂取するより多くのビタミンを素早く吸収することが可能です。

疲労回復、肌荒れ・ニキビなどの改善、肩こり・冷え性の改善、二日酔いの回復等に効果が期待できます。

さくら美容外来「にんにく注射」なら、夕方・仕事帰りにもご利用できます！お気軽にご相談ください。

※供給が不安定となっておりますので、事前にお問い合わせください。

さくら美容外来  
にんにく注射

●原則予約制となっております



## ワキ汗

### 腋窩多汗症対策

#### 腋窩多汗症について

暑い時期は汗をかく機会が多く、特に手の平・足裏・ワキは汗をかきやすい部位になります。汗はエクリン腺とアポクリン腺という2つの汗腺で作られており、温熱性・精神性・味覚性、3つの要因で汗が出てきます。

ワキ汗が多く出る症状を「腋窩多汗症(えきかたかんしょう)」といいます。ワキの下は汗腺が多く、エクリン腺とアポクリンが共存することから気候や運動による温熱性、緊張やストレスなどの精神性、両方の要因で汗をかきやすくなります。明らかな原因が存在しないワキの多汗症を「原発性腋窩多汗症」といい、重度の場合には健康保険が適用されます。



#### ボツリヌス療法とは

さくら美容外来「ワキ汗外来」では、ボツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行なっています。ボツリヌス療法によって天然のタンパク質を有効成分とするボトックス注射薬をワキの下に注射して神経伝達物質の発汗信号をブロックすることで過剰な発汗を抑える治療法です。

ワキ汗でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。多汗症の診療ガイドラインに沿って治療を提案いたします。

さくら美容外来  
ワキ汗外来

●原則予約制となっております



## 肌トラブル

### シミ・シワ・痒み

#### シミ・シワを防ぐには

紫外線は曇りでも照射量が多く、長時間浴び続けることでシミ・シワの原因になります。紫外線の多くなる10時～15時は、屋外で過ごす時間を減らしましょう。外出の時は日傘や帽子で顔を陰にして、日光のあたる顔や手には日焼け止めを塗りましょう。

また、肌に良い食べ物の摂取も効果的です。イチゴ、カボチャ、ピーマンは紫外線に有効な栄養素ビタミンC・Eが豊富に含まれます。新陳代謝を促進するタンパク質や亜鉛も意識して摂取しましょう。



#### 汗と痒みの関係

暑い時期は汗をかきやすく、様々な原因で痒みを感じることが多くなります。痒みや赤い発疹ができる「あせも」や「汗かぶれ」と呼ばれる接触皮膚炎は、汗をかくことで皮膚が締めつける場所などに湿疹や痒みがでる疾患です。

汗には少量の塩分やアンモニア等の成分が含まれています。肌の乾燥や紫外線によるダメージ、熱いお湯での入浴や肌を強く洗うなど、バリア機能が低下した肌に刺激となり、痒みを引き起こしてしまいます。

汗をかいたら、皮膚疾患が起きないように対処することが必要です。疾患がでた場合は早めに対処し、悪化してしまう前に受診して適切な治療を受けましょう。

皮膚科

皮膚疾患からトータルスキンケアまで診療しております



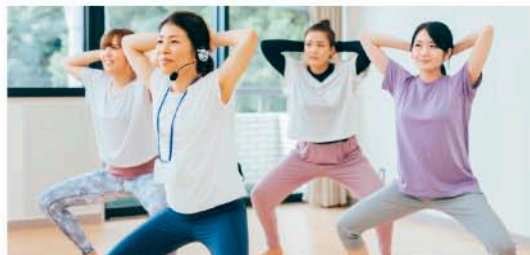


### 老化予防のために適度な運動を行ないましょう

老化は44歳と60歳前後の時期、劇的に進むそうです。サルコペニア(筋肉量の減少)やフレイル(心身の衰え)を防ぐためには適度な運動が大切です。体を動かすことで骨格筋(筋肉)からマイオカインという物質が分泌されます。マイオカインが全身の様々な臓器に良い影響を与え、病気や老化の抑制に作用するといわれています。マイオカインは運動強度が高いほど分泌量が増え、強度の高い運動を長く行なうほど効果が得やすくなります。

日常生活で、速く歩く・階段を使うなど無理なく続けることができる適度な運動を実践して運動強度を上げましょう。歩くことは脳の神経を活性化して、認知症予防にも効果的

です。また、エネルギー源として糖や脂肪が消費されますので、肥満や糖尿病などの予防にもつながります。余裕のある方は筋トレやスクワット、ウォーキングなどの有酸素運動で下肢の筋力アップを図りましょう。



### 災害時に備えておきたいもの

9月は大雨や台風による災害の発生が予想されるほか、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表されています。いざという時のために地域の防災マップやハザードマップで避難場所や避難経路を確認しておきましょう。安否確認で連絡がとれない場合は、災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板が利用できるそうです。

電気・ガス・水道・通信などのライフラインは復旧まで3日程かかるといわれています。3日分~の飲料水・備蓄食を人数分用意しておくほか、トイレなどで使う生活用水も備えておきましょう。

非常用持ち出し袋に入れておくものに、現金・通帳、免許・保険証のコピーなどの貴重品、懐中電灯・ラジオ・救急箱などがあります。トイレットペーパー・ウエットティッシュ・タオル・マッチ・ろうそく・着替えなど生活用品もあると便利です。

そして災害時は感染症のリスクが高まります。避難所の集団生活はインフルエンザやノロウイルスなどが広まりやすい状態にありますので、手洗い・手指消毒・マスクで衛生管理を徹底して感染症を防ぎましょう。

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.91



### カタカナ語

#### の由来

#### 【カタカナ語】

片假名で表記される語。主に外来語を指しますが和製英語についてもいます。



### エントロピー

エントロピーという言葉は、ドイツの物理学者ルドルフ・クラウジウスが1865年に造語したものです。エントロピーに関する最も有名な法則は、エントロピー増大則です。一見難解な概念のように思えますが、私たちの生活にも密接に関わっています。例えば、料理が冷めたり、洗濯物が乾いたりするのも、エントロピー増大則によるものです。



### クォーク

1963年にモデルの提唱者の一人であるマレー・ゲルマンにより、ジェイムズ・ジョイスの小説『フィネガンズ・ウェイク』中の一節"Three quarks for Muster Mark"から、ハドロンと呼ばれる素粒子を構成するさらに小さな粒子として命名されました。現在では、クォークはアップ、ダウン、チャーム、ストレンジ、トップ、ボトム の6種類が存在することが分かっており、現代物理学の重要な研究テーマの一つとなっています。



### 大口町・扶桑町 自治体検診・健診のお知らせ

さくら総合病院では大口町・扶桑町、各自治体にお住まいの方を対象とした、がん検診(個別検診)・特定健診・わかば健診を行なっています。お申込み・申請は検査によって異なります。くわしくは各自治体のホームページ・広報誌でご確認ください。

#### 大口町がん検診

2025年1月31日(金)まで実施

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象となります

お申込み

検診方法を選択の上  
お問い合わせください



受診

ご予約日に受診して  
いただきます



結果  
確認

約3~4週間で  
結果が出ます

「要精密検査」が出た場合は、  
より詳しい検査が必要となります

検診の種類	対象者	費用
肺がん・結核検診(胸部X線撮影) (かくたん細胞診検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	700円
	50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方	2,000円
胃がん検診(胃部X線検査) (胃部内視鏡検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	2,500円
	和暦偶数年生まれの40歳以上(昭和60年4月1日以前生まれ)	2,500円
大腸がん検診(便潜血検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	500円
乳がん検診(マンモグラフィ検査) (超音波検査)	和暦偶数年生まれの35歳以上(平成2年4月1日以前生まれ)	1,500円
	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	1,500円

10月31日(木)まで実施

※事前に大口町健康課での申請が必要となります

肝炎ウイルス検査	40歳の方(41歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方)	無料
ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査	大口町に住民票がある20歳以上の方(一部対象外)	1,000円

各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

#### [大口町] 歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診

##### 歯周病予防健診

歯牙・歯周病診査、歯科相談、ブラッシング指導

大口町に住民票がある20歳~74歳の方  
(昭和25年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:500円

DENTAL

##### 後期高齢者歯科口腔健診

歯牙診査・咀嚼・嚥下・口腔機能検査・歯科相談

大口町に住民票がある75歳以上の方  
(昭和25年4月1日以前生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:無料

生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう、健診を受けましょう

健診を希望される方は、さくら総合病院へ直接お申込みください

#### [大口町] わかば健康診査

(昭和60年4月2日~平成17年4月1日生まれの方)

9月30日(月)まで実施

費用:1,000円

内容

身体計測(腹囲・BMI含む)、尿検査(尿蛋白・尿糖)  
血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能)  
血圧測定、問診・理学的検査

#### [大口町・扶桑町] 特定健康診査

大口町:40歳から74歳までで国民健康保険に加入している方  
扶桑町:40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療加入者

10月31日(木)まで実施

費用:1,000円

※扶桑町:後期高齢者医療加入者・来年3月までに75歳を迎える方は無料  
1年に1回はご自身の健康状態を確かめ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に取り組みましょう



6月27日



### 尾北看護専門学校 施設見学会を行ないました

尾北看護専門学校の一年生が当院に施設見学で来院しました。病院長・看護部長が講義を行ない、皆さん真剣に受講していました。今回の見学が総合病院で看護師として働くイメージに繋がったなら、とても嬉しく思います。

7月7日



### 七夕の患者食を提供しました

7月7日は七夕の日でした。そこで、当院では七夕をイメージした患者食を提供いたしました。メニューは、鰯の南蛮漬け・きのこのガーリックソテー・切干大根のナムル・すいか・そうめん汁でした。患者さんも病院で七夕を感じることができたかと思えます。

7月19日



### さくら総合福祉センター 感染症・食中毒予防研修

外部の講師をお招きして、福祉施設の職員に向けた食事ケア時の感染対策研修を実施しました。感染症・食中毒の予防と蔓延防止についてを受講し、手洗いチェッカーによる洗い残しの確認を行ないました。今後も衛生管理をしっかりと務めてまいります。

7月24日



### 患者さんの退院後報告会を開催しました

外部業者をお招きして、当院を退院された患者さんの退院後報告会を開催しました。経口摂取が困難だった患者さんの食事形態が上がり、固形物を食べられるようになった様子などが報告されるなど、有意義な会が行なわれました。

## 病院救命士(中途)〈常勤〉募集のお知らせ

### 仁会の病院救命士として働くメリット

- ▶ 消防で培った傷病者の評価と対応が活かせる
- ▶ 24時間稼働のドクターカーに携われる
- ▶ チーム医療を担う事で他の医療職と社会貢献
- ▶ 救急救命士の資格を救急病院でさらに磨ける
- ▶ プライドとやりがいを長く発揮できる



#### 勤務内容

- ▶ ドクターカーの管理・整備
- ▶ 検査や診療の介助業務
- ▶ 病院内での看護補助業務
- ▶ 記録作成、データ入力業務
- ▶ 医療器材・用品の管理業務
- ▶ 転院搬送 その他付随業務

#### 応募資格

救急救命士資格  
(救急救命士経験または消防経験必須)

#### 勤務時間

8:30~17:30 ※夜勤あり

#### 休日休暇

年間124日(月10回程度、夏季・冬季他休暇含)  
別途、有給休暇・慶弔休暇等 特別休暇あり

#### 社会保険

雇用・健康・厚生・労災・介護

くわしくは  
こちら





医療法人 医仁会 さくら総合病院

新卒・中途入職対象

## 見学会・面接のご案内

- 看護師 (看護学生・転職看護師・復職看護師)
- 薬剤師 ■ リハビリスタッフ



## ■ 看護師 面接会/インターンシップ

D棟 授業・実習のない日時を選考日程にしてください

## ● 見学・面接会 (看護学生・転職看護師歓迎)

## ● インターンシップ (春期)

提出書類  
(面接)

- [ 学生 ] ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)  
◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果
- [ 転職看護師 ] ◆ 履歴書(書式自由) ◆ 職務経歴書

開催中

平日(月～金)  
10:00～15:00開催

〈現場の雰囲気や実務を経験できます〉

## ● 復職看護師 募集のお知らせ

勤務先: さくら総合病院・さくら総合福祉センター  
医療法人 医仁会なら 病院だけでなく福祉の現場でも  
看護師として復職いただけます

- 夜勤ができない…… 日勤でOK
- ブランクが有り過ぎて  
受け入れ環境が心配…… しっかりした研修制度で不安解消
- 医療の進歩に  
ついていけないか不安…… 多くの復職者が働く環境だから安心



## ■ 新卒薬剤師対象病院見学会

既卒者も可能 A棟

開催中

毎週火曜 14:00～16:00開催

(所用時間: 2時間程度)

現役薬剤師と院内見学・業務説明・質疑応答



## ■ リハビリスタッフ 面接試験 個人面接(約1時間)

新卒・中途入職 追加募集

職種: 理学療法士(PT) / 作業療法士(OT) / 言語聴覚士(ST) … 各若干名募集

9/9(月)・14(土)

A棟

9:00～17:00開催

- 提出書類 ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)  
◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果  
(上記3点より、提出できるもののみで可)



事前の病院見学、または実習の参加が必須条件となります。見学・面接、同日での実施も可能です。

場所

医療法人 医仁会 さくら総合病院

〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

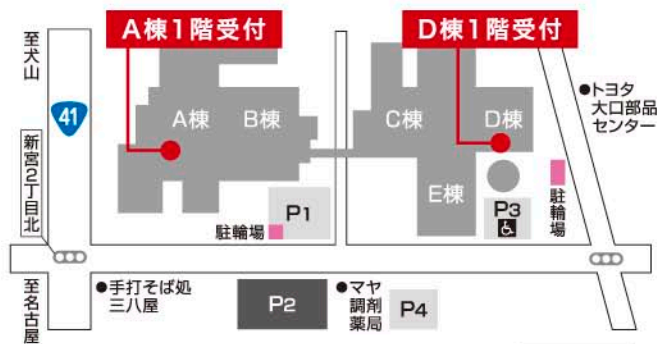
職種により受付場所が異なります。A棟1階受付またはD棟1階受付まで指定時間にお越しください。

集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております



※お車でのお越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀当院へのアクセスはこちら



面接会・見学会・説明会のお問い合わせは……

人事課  
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@jinkai.or.jp





# 自宅でできるリハビリ健康体操

身体に痛みや違和感が  
現れた場合は  
中断してください



## 9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症の種類の一つとして、最も多いとされているのは「アルツハイマー型認知症」。国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を世界アルツハイマーデーと制定し、認知症の啓蒙を実施しています。今月は、これにちなんで頭を活性化し、認知機能の低下を抑制するような運動をご紹介します。



### グーパー体操

片方の手を「グー」で前に突き出し、もう一方は「パー」で胸に当てます。これを交互に入れ替え、30秒続けます。ゆっくりから始めて、余裕が出てきたら早くしてみましょう。



- 座位、立位は問いません。安定した姿勢で行なってください。
- 「グー」「パー」や「1、2…」など声に出して行なうと効果倍増です。
- できなくても頭を使っているので大丈夫!少し頭が「混乱する」状態は活性化されている証拠です!

### 足踏み グーチョキパー

足は「右」「左」を交互に足踏みをして、手は「グー」「チョキ」「パー」と動かしします。

手と足は同じリズムで行ない、30秒続けます。

ゆっくりから始めて、余裕が出てきたら早くしてみましょう。

片手から始めても良いでしょう。



## 医療法人 医仁会の 福祉サービスを ご利用ください

9月16日は敬老の日です  
医療法人 医仁会は治療・入院のほか  
介護サービスもご利用いただけます



入所から通所  
在宅まで、  
介護・リハビリ・  
医療サポートを  
提供します

住宅型有料老人ホーム  
太郎と花子  
TEL:0587-95-0111



ショートステイ  
太郎と花子  
TEL:0587-95-0134



訪問  
リハビリテーション  
TEL:0587-95-6711



老人保健施設  
さくら荘  
TEL:0587-95-6722



デイケア  
さくら荘  
TEL:0587-95-6722



デイケアセンター  
御嶽  
TEL:0587-95-8900



ヘルパーステーション  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8026



訪問看護ステーション  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8623



居宅介護支援事業所  
あすかビレッジ  
TEL:0587-95-8027







### 防災の日

9月は東海豪雨や伊勢湾台風など災害の多い時期です。事故予防・対処の認識を深め、備えておきましょう。



9/1

### 救急の日

AEDをはじめ、救命について認識を深めましょう。



9/9

### 大口町 第23回やろ舞い大祭

来て!観て!踊ろまい!をテーマに、町民会館第1駐車場で開催されます。12~20時(少雨決行)



9/14

### 世界アルツハイマーデー

理解と把握に努め、患者と家族への支援を推進するための努力と働きかけを行う日です。



9/21

### フィットネスの日

生活習慣を見直し、自分や周囲も含めた健康・体力づくりを目指すことを推進しています。



9/22

※各イベントは雨天等で中止になる場合・内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 地域の防災マップ・ハザードマップ

お住まいの地域のハザードマップで、身の回りの災害リスクを把握しておきましょう



扶桑町  
防災マップ



犬山市  
防災ハンドブック・  
ハザードマップなど



江南市  
防災ハンドブック



大口町  
防災ハザードマップ

### ハザードマップポータルサイト

重ねるハザードマップ、わがまちハザードマップで地域の災害リスクを閲覧できます



小牧市  
防災ガイドブック

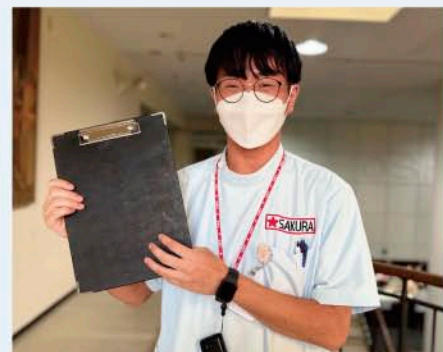


相談員(社会福祉士)は患者さんの入院中・退院後の生活に関して、不安がないかなどの相談に乗り、その不安やお困りごとに対して、様々な機関と連携をとるなどの支援をしていく職種です。

そんな私が働く上で役立つmastアイテムはバインダーです。メモをする際に役立つのはもちろん、業務上様々な書類を持ち歩かなければならないため、無くさず、整理するために使用しています。

相談員は患者さんの生活を支えるとても大切な職種です。

これからもmastアイテムを使いながら患者さんの支援を精一杯していきます。





### まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を5個見つけ出しましょう。**

9/1は防災の日です。「もしも」に備えて避難訓練や非常用持ち出し袋の点検を行ない、災害発生時の対応を身に付けておきましょう。



### 形あてクイズ

本物の秋田県はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の秋田県はどれでしょう。



### この字、なんて読む？

医療などでも使われている、読めそうで読めない漢字をご紹介します。なんて読むでしょうか？

① 掌 蹠

② 痂 疲

③ 癒 合

④ 穿 破



さくら総合病院  
住宅型有料老人ホーム  
太郎と花子

老人保健施設さくら荘など  
医療法人 医仁会の各施設にある  
造形物などを  
ご紹介します



### サモトラケのニケ

VICTOIRE DE SAMOTHRACE

場所：太郎と花子 1階

1863年、エーゲ海のサモトラケ島で発見されたギリシア彫刻です。作者不詳、現在はフランスのルーブル美術館に所蔵されています。翼のはえた勝利の女神ニケが船に降り立った像が、頭と腕が無い状態で見つかりました。後に戦艦の彫刻も発見され、この様に復元されたそうです。



## 保存食の賞味期限

缶詰・びん詰・レトルト食品は長期保存が可能なことから、災害時の備蓄食としても使える便利な食品です。これらの食品は容器に密封して加熱殺菌することから雑菌がなく、保存料や殺菌料が使われていないため賞味期限を過ぎていても食べることができます。

賞味期限は、おいしく食べられる期限をいいます。

缶詰は、果実・野菜は製造から2～3年、水産・畜肉は製造から3年が設定されています。

びん詰は透明な容器のため、光を受けて変色する可能性があることから缶詰より短めに設定されています。

レトルト食品は材料や調味料が多種類のため、保存中の変化も考慮して缶詰と同等の長さにはならないそうです。



缶詰の場合、風通しのよい冷暗所で保存し、未開封であれば賞味期限を半年～1年過ぎてても食べられる可能性が高いそうです。2年～3年経過した場合は可食期間を過ぎているため、食べるのを控えたほうがよいでしょう。

缶に錆があったり、蓋が膨張している・指で押すと凹みがあるなど、開封前にこれらの状態がある場合は、腐っている可能性がありますので、未開封でも食べるのを控えましょう。

9月は災害の多い時期になります。ローリングストック※の入れ替えも考慮して、保存食のチェックをおすすめします。

※備蓄食を普段から食べ、不足したら買い足すこと

## 飲料水の賞味期限

### ペットボトル飲料の賞味期限

ペットボトル飲料の一般的な賞味期限は未開封で6ヶ月～1年程度とされています。ペットボトルは、わずかですが通気性があり中身が蒸発していきます。防災グッズで販売されている保存期間の長い飲料水は、中身が蒸発しにくい特殊な素材が用いられています。



水の場合は賞味期限が切れて1年経過しても飲むことができるそうです。その他の飲み物は賞味期限が切れて1～2ヶ月であれば飲むことができますが、半年過ぎた場合はペットボトルの隙間から酸素や二酸化炭素が入ることで風味が落ちるなど劣化がありますので、飲まないほうがよいでしょう。

ペットボトル飲料は常温保存できるメリットがあります。保管する際の注意点は、直射日光が当たる場所を避ける。芳香剤やガソリン缶など臭いが移る物の近くで保管しない。水以外の飲料水は、車の中などの高温下では劣化しやすいので保管しない。などがあります。

ペットボトルは、開封してしまうと空気中の雑菌が入って傷みややすくなります。口をつけて飲んだ場合は8時間を目安に、コップに移して飲んだ場合は冷蔵庫に保管の上、2～3日以内に飲みきりましょう。

※写真はイメージです

## 病院からのお知らせ

### 救急搬送受入[ER]と直接来院時[A棟・D棟]の入り口を分離しました

歯科口腔外科  
リハビリテーション  
一般・療養病棟  
時間外診療  
**A棟受付**

救急車専用  
**ER**

一般外来  
ICU・HCU  
**D棟受付**



A棟：時間外診療希望やお見舞いなど、直接ご来院される場合はA棟正面玄関からご入室いただき、ロビー突き当たりの総合受付にお声掛けください。

ER：救急車受入専用です。救急車受入時以外は施錠しており入室できません。



# 医療法人 医仁会 採用情報はHPをご覧ください

病院・福祉センターの採用情報、教育制度、福利厚生(健診・託児所・時短勤務など)が掲載されています。ぜひご覧ください。

医仁会で働く  
職員の声も  
ご覧いただけます

採用HPはこちら

「さくら」の総合力=働くみなさんの笑顔

医療法人 医仁会は、さくら総合病院を中心として、「リハビリ」「療養」「介護」のさくら総合福祉センターと連携し、医療と療養環境を提供しています。

採用についてのお問い合わせはこちら

人事課(採用担当) 平日9:00~17:00  
☎ 0587-95-6711(代表)  
✉ sakura-saiyou@jinkai.or.jp

お気軽にご相談ください

健診で異常を発見!

要精密検査 要再検査  
要治療 要経過観察

さくら総合病院は

## 夕方診療を行なっています

月~金 17時~19時半 <16時受付開始>

予約をご希望の方は、お電話にてご連絡ください(当日予約は不可)

☎ 0587-95-6711(代) 受付・予約変更 平日13時~17時  
午前より待ち時間が少なく、仕事・学校帰りに受診できます

## 月に一度、保険証を (マイナンバーカード) 窓口にご提示ください

## また、保険証に変更があった際は随時、 窓口にご提示ください

保険証や住所・電話番号に変更があった場合には速やかに受付事務までお申し出ください

交通事故にあわれた方、業務中にケガをされた方も診療行為に本人確認が必要となりますので、**運転免許証と保険証の提示**をお願いしております(保険証の提示がない場合は自費診療となります)

**ご注意** 受給者証をお持ちの方は**保険証(マイナンバーカード)**とは別に提示が必要ですが提示がない場合は自己負担金が発生します

### さくら総合病院 SNS

facebook X instagram LINE TikTok

## 頭の体操 解答



まちがいさがし

形あてクイズ

この字、なんて読む?

① 掌	蹠	しょうせき
② 痲	疲	かひ
③ 癒	合	ゆごう
④ 穿	破	せんぱ