

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

2016(1)

第41号



禄剛崎の朝日（狼煙町）

撮影者：石田庄蔵

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

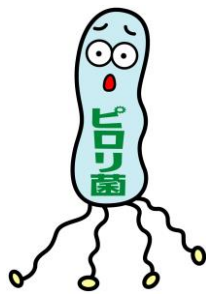
目次

- | | |
|-----------------------|---|
| ・ピロリ菌って何ですか？ | 1 |
| ・塩分を摂りすぎていませんか？ | 2 |
| ・家庭でもできる！ノロウイルスの感染対策 | 3 |
| ・病院フェスタ&世界糖尿病デー記念イベント | 4 |
| ・原子力防災訓練に参加しました | |
| ・火災避難訓練を実施しました | |



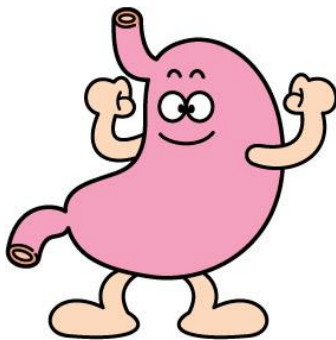
寒い日が続きますが、皆さんはいかがおすごでしょうか？今回は、最近テレビなどでもよく聞くピロリ菌についてお話をさせていただきます。ピロリ菌の正式な名前は**ヘリコバクター・ピロリ**と言います。これまで、胃の中という非常に酸性が

強く、菌が生きられないと思われていた環境でも生きのびることができることが分かった、ちょっと変わった菌です。ピロリ菌の怖い所は、胃の病気に深く関わっている所です。胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの良性の病気だけではなく、最近では胃癌の発症にも関わっている可能性があると言われていいます。ピロリ菌に感染している人全てが、胃の病気を発症するわけではないですが、胃の病気を発症する人はピロリ菌に感染している可能性が高いことは間違いありません。



※菌の画像はイメージです

ピロリ菌に感染しているかどうかは、胃カメラをすれば調べられます。（一部の胃薬を使用していると、検査で偽陰性[本当は感染しているのに検査で陰性になってしまう]になる可能性があるため、詳しくは病院に相談してください）その他にも、採血や便検査、息を吹く検査などでも調べるすることができます。



では、ピロリ菌に感染している危険性が高い人はどういった人達なのでしょう。今の日本では特に50歳以上の人の感染率が高いと言われていいます。20歳未満の人が20%未満という感染率に対して、50歳以上の人は80%もの人が感染していると言われていいます。これは井戸水を使うなど、現在のような上下水道の整備が整う前の時代の影響からと言われており、事実、日本以外においても開発途上国の方が、若い人でも感染率が高くなっています。



塩分を摂りすぎていませんか？

栄養科 松田 明梨



みなさんは普段の食生活で「塩分」を気にされたことがありますか？塩分の多い食生活を続けると高血圧や心不全のリスクが高くなります。国民健康栄養調査（平成25年）によると、成人の1日あたりの平均食塩摂取量は男性11.1g、女性9.4gであり、年々減少する傾向がみられますが、

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の食塩摂取目標量である「男性8.0g未満、女性7.0g未満」を上回っており、摂りすぎていることが分かります。そこで今回は減塩についてお話したいと思います。

まずはどのような食品に塩分が多く含まれているかを確認してみましよう。漬物、佃煮、加工食品や練り製品、干物などには塩分が多く含まれていますので、一度にたくさん食べ過ぎないように気を付けましよう。汁物も塩分が多いのでみそ汁は具たくさんにして汁の量を減らしたり、麺類は汁を飲まないようにすると良いでしょう。また香味野菜や香辛料、酢や柑橘類の酸味を利用すると薄味でも美味しく食べられます。

【食品に含まれる塩分量】

食品名	1回に食べる量	塩分量
梅干し	1個（10g）	2.2g
たくあん	3枚（30g）	1.3g
らっきょう	20g（10個）	0.4g
のり佃煮	15g	0.9g
ハム 	2枚（40g）	1.1g
焼ちくわ 	1本（100g）	2.1g
食パン 	6枚切り1枚	0.8g
たらこ	1腹（50g）	2.3g
すじこ	大さじ1（25g）	1.2g
塩さけ（甘口）	1切（80g）	0.7g
アジ開き干し	1枚（90g）	1.4g
コンソメ 	1個（5.3g）	2.3g
カレールー	1個（20g）	2.5g
味噌ラーメン 	1人前	8.1g

【豚肉と野菜のカレー炒め（一人分の塩分0.7g）】

今回はカレー粉を使った減塩レシピを紹介します。みなさん、カレーライスが好きですか？カレーライスは人気のある料理の一つですが、塩分量は1食で約3.0gあります。そこでカレーライスの代替として豚肉と野菜のカレー炒めをオススメします。カレー粉自体は塩分をほとんど含みませんが、料理の味を引き立たせてくれるのでおいしく減塩ができます。ぜひ一度作ってみてください。

- 【材 料】 4人分
- ・豚ロース 280g
 - ・おろししょうが 2g
 - ・酒 小さじ1と1/2
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・もやし 200g
 - ・赤ピーマン 60g
 - ・黄ピーマン 60g
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・本みりん 小さじ1と1/2
 - ・こいくちしょうゆ 大さじ1
 - ・こしょう 0.08g
 - ・カレー粉 小さじ1/2

- 【作り方】
- ①豚肉にしょうがと酒をかけておく。
 - ②ピーマンはくし型に切り、もやしは洗って水分を切っておく。
 - ③①の水分を切り、片栗粉と混ぜ合わせる。
 - ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、③を炒める。火が通ったら、もやしとピーマンを加えて炒める。



- ⑤本みりん、こいくちしょうゆ、こしょうを入れて軽く炒める。
- ⑥カレー粉を入れ、風味を残すようにする。

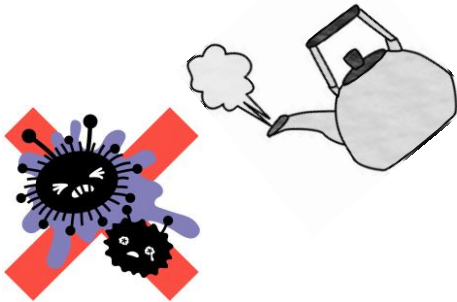
家庭でもできる！ノロウイルスの感染対策

ますます寒くなるこの時期、気をつけたい病気の一つにノロウイルスがあります。ノロウイルスは感染力が強いので、一度かかると身近な人にうつしてしまう恐れがあります。感染を防ぐために正しい消毒方法を覚えることが大切です。

ノロウイルスに効く消毒方法には「**85℃で1分以上の加熱**」と「**塩素系漂白剤**」での消毒があります。ウイルスのついた調理器具を使っていると食品を汚染し、食中毒の原因になります。また、家族が感染した時は、周りの人にうつさないようトイレのドアノブや水道の蛇口なども消毒しましょう。

熱湯で消毒

十分に洗い、熱湯(85℃以上)を注ぎ、熱をしましょう。
湯をゆっくりかけることで消毒



塩素系漂白剤(消毒液)で消毒

- 十分に洗った後、消毒液(塩素系漂白剤)で消毒してください。
- 濃度は必ずしも厳守してください。濃すぎると、消毒効果が弱くなる場合があります。
- ドアノブ、水道の蛇口、階段の手すり、便座、トイレの床など
消毒液をたっぷり布にしみこませて拭いたあと、10分くらい経過してから水拭きしてください。
- 嘔吐物
嘔吐物に消毒液をかけ、ペーパータオルや新聞でおおい拭き取り、ナイロン袋などに入れて処理してください。

※塩素系漂白剤は金属を腐食したり、布製品が色落ちしたりすることがあります。金属に使用した場合は、水拭きを忘れずに行ってください。

塩素系漂白剤による消毒液は市販の塩素系漂白剤を薄めるだけで簡単にできるのでおすすめです。作り方の例は下記のとおりになります。

消毒液の作り方



+



500mlの水

塩素系漂白剤 10ml(ペットボトルのキャップ2杯分)

= 消毒液



また、感染の予防には手洗いやうがいを普段から行うよう習慣づけることが大切です。手洗いは石鹸を使用してよく洗うようにしましょう。



病院フェスタ&世界糖尿病デー記念イベント

11月21日(土)に地域に開かれた病院を目的としたイベント「病院フェスタ」を開催しました。毎年行っているこのイベントも今年で4回目です。オープニングでは正院保育所の子どもたちが元気いっばいに太鼓や踊りを披露し会場を盛り上げました。イベント会場では骨密度や血糖値、血管年齢などの測定や、認知症予防運動、妊婦体験などが行われました。そのほか、子ども向けの体験コーナーやスタンプラリーなどさまざまな催しが行われ多くの人でにぎわいました。



また世界糖尿病デー記念イベントとして糖尿病予防の講演会と健康ウォーキングが行われました。約100人のみなさんが理学療法士や保健師とともに、講演会で習った歩き方を実践しながら病院のまわりを2周歩きました。みなさんさわやかな笑顔で汗を流し、運動の大切さを実感されていたようです。



そのほかにも11月13日(金)~21(土)の間、正面玄関前で夜間にブルーライトアップを行いました。中央の青色の輪は世界糖尿病デーのシンボルマークです。

原子力防災訓練に参加しました

大規模な災害が起きた際には、被災地からの住民の避難、避難先での医療機関の対応など様々な機関の協力が不可欠です。

地震により原子力発電所の原子炉が停止した場合を想定し県や市町村、被災地の住民、医療機関が適切な行動をとることができるように、石川県原子力防災訓練が11月23日(月)に行われました。

珠洲市総合病院も一医療機関として、避難した住民へのスクリーニングと呼ばれる被ばく量の確認作業や、除染といった対応の訓練に参加しました。訓練は水産総合センターで行われ、参加したのは浜田院長、金田主任診療放射線技師、宮守看護師、濱岡主事の4名です。被ばく量の測定とその結果による除染の必要性の有無の評価、また負傷等確認するための問診など各職員に割り当てられた対応を実際に行いながら一つ一つ確認しました。

訓練後は実際に行った手順や設営などよりよい対応するにはどうすればよいか他の医療機関と意見交換を行いました。

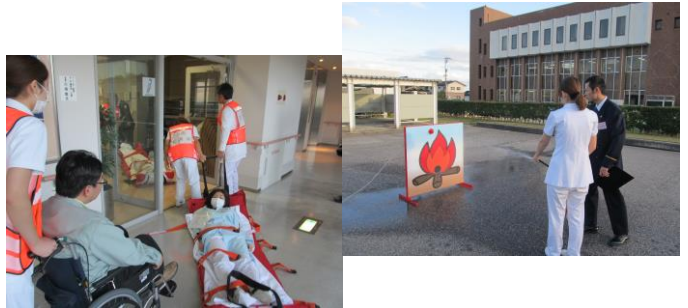


スクリーニングを行う金田主任診療放射線技師
真っ白な服装はタイベックスーツと呼ばれ放射性粉塵等から身を守るための防護服です。

火災避難訓練を実施しました

11月11日(水)に火災避難訓練を実施しました。この訓練は災害拠点病院としての防火意識と対応能力の向上を目的に毎年行われています。初期消火訓練と火災避難訓練が行われ、医師や看護師など82名が参加しました。初期消火訓練では珠洲消防署員の指導の下、消火器の使い方を確認しました。また火災避難訓練では深夜の出火を想定し、火元の確認から避難経路の確保、患者役の職員の避難を行いました。その後珠洲消防署員から良かった点、改善すべき点について講評をいただき、その評価を踏まえて再度訓練を行いました。

反復して訓練を行うことで、初期消火の方法や患者さんの避難手順の確認などの周知徹底を図っています。珠洲市総合病院では患者さんにより安心してもらえるよう、これからも訓練に取り組んでいきます。



外来診療日程

平成28年1月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷	川崎	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	川崎	小泉	中島	出島	烏川
	3 診	出島	中島	小泉	烏川	川崎
外科		坂本	萩野	坂本	中山	萩野
呼吸器外科		田村 ほか				
小児科		和田	田崎			
耳鼻咽喉科		榎田	青木/野田	榎田		
整形外科		大成・上野				
産婦人科		山城				
脳神経外科		浜田	会田/北林	浜田		
泌尿器科		毎週月曜日(休日の場合は次開院日) 隔週金曜日				
皮膚科		谷内		永岡		尾高 診療開始 10:00~
精神科			西村			西村
健診室		佐々木				

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	佐々木	烏川	佐々木	小泉	小泉 (予約のみ)
	2 診		石崎			
小児科		予防接種	慢性疾患	健診・予防接種		予防接種
耳鼻咽喉科					榎田	
眼科					馬渡	馬渡
産婦人科		産後2週間健診		産後1か月健診		産後2週間健診
禁煙外来(産婦人科)					予約のみ	

小児科(要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
予防接種 14:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科(要予約)

- (月)(木) 助産外来 10:30~午前中
- (月)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
- (月)~(金) 医療相談

※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※眼科 隔週木曜日、毎週金曜日
眼科診療日程参照

※泌尿器科 毎週月曜日、隔週金曜日
泌尿器科診療日程参照

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

編集後記

あけましておめでとうございます。みなさん年末年始はどのように過ごしましたか？私は今年こそ運動を、と思いつつ結局家でごろごろ過ごしてしまいました。暖冬といわれていますが、寒さには十分に気をつけ風邪など引かないよう気をつけましょう。

おかし

